



エシカルについて考えた

ローカル食堂の僕ができること

宝塚市清荒神

シチニア食堂 / KIKILUAK

板野茂樹

自己紹介

イタノ シゲキ (通称：シゲさん)

清荒神さんの参道沿いに「シチニア食堂」(2012年OPEN)
清荒神駅前 ベガホールと中央図書館があるビル内に
コーヒースタンド「KIKILUAK」(2018年OPEN)
現在宝塚市内で2店舗運営中 大阪府吹田市出身・元野球部

2022年より清荒神参道商店会の会長に就任

家族構成：シゲ(僕) チカ(妻) キキ・ネル・くう・ロミ・チャ
好きなもの：野球・相撲・登山・美術館・音楽・グルメ・ネコ

僕の日々のルーティーン：市場へ仕入れ・お店での仕込み・
お店の営業・買い出し・スタッフミーティング・参道の会長しごと・
近所の仲間との飲み会・ネコと遊ぶ

※パソコンはもっぱら苦手です。今日はいまうまくやれるかな…
未熟な僕ですがよろしくお願いします！



そもそもエシカルってなんなんだ…？

エシカルとは、英語の「ethical」で「倫理的」という意味。
倫理的。道德上の。また、環境や社会に配慮したさま。

エシカル？？ サステナブル？？
SDGs？？？ エコ？
何がどう違うかもわからない！



新しい横文字が多くて正直なところ僕もよくわかりません。



ネットで調べてみました

倫理的。道德上の。また、環境や社会に配慮したさま。

2010年から活動している一般社団法人エシカル協会の公式サイトでは、
エシカルとは「人や地球環境、社会、地域に配慮した考え方や行動」と記載されている。

環境や人、社会など自らを取り巻くすべてに配慮し、良識にしたがって考え、行動をしようとする概念。

エシカルが気になり始めると、同時に「サステナブル」という言葉もあわせて目にするだろう。

「サステナブル（sustainable）」は、「持続できる」「支持できる」「耐えうる」といった意味を持つ英単語。
人が地球環境へ最大限配慮し、資源を守り、環境に負荷をかけないようにする際、使われる。

2015年の国連総会で採択された「SDGs（持続可能な開発目標）」は、

「Sustainable Development Goals」の略。世界中にある社会課題に対して、
国際社会共通の目標としてまとめられたもの。

エシカルとサステナブルは意味は異なるが、エシカル（倫理的）な行動を行うことが、
サステナブルな社会や生活の実現につながっていると言える。



そっか！！
全部つながってるね！



エシカルファッションやエシカルコスメ、エシカルフードなど、
「エシカル〇〇」という言葉はたくさんあるんだね。
その中でも「エシカルフード」について深く掘り下げて考えてみよう！

エシカルフードとは？

地球や人に負担を与えない食べ物を指す、エシカルフード。

具体的には…

- ・フェアトレードによって調達された食べ物
- ・オーガニックで生産された食べ物
- ・環境への負荷がより少ないとされる食べ物
- ・地産地消される食べ物

さらに、アニマルウェルフェアの視点からヴィーガンフードも

エシカルフードと言えるだろう。

僕の生活のルーティーンから、毎日の仕事の内容の中でエシカルな事柄を挙げていきたいと思う。
僕にとってのエシカルとは？日々の中でのエシカルについてみなさんと考えていこう！





1. 食材の選択と調達



- ・産地直送：地元の生産者から直接仕入れることで、輸送による環境負担を減らし、地域の経済活性化に貢献できます。

→宝塚や能勢・丹波篠山などから八百屋や農家さんから無農薬のおやさいを直接仕入れしています

- ・旬の食材：旬の食材を使うことで、食材の鮮度が保たれ、栄養価も高くなります。

→毎月のランチには旬の食材を使ったメニューを考案しています

- ・食品ロスの削減：食材の適切な保存や、余った食材の活用など、食品ロスを減らす取り組みを行うことで環境に配慮します。

→ランチなどで余った食材は冷凍保存し、イベントなどで「レフトオーバーレストラン」（残り物・あまり物レストラン）として出店をして食材を使い切ります

→買い手がなくなったり作りすぎた野菜などを農家さんから直接引き受けて加工品などに調理することでフードロスの削減を実施しています



2. 料理の提供



- ・ ベジタリアン・ヴィーガン対応：様々な食の価値観を持つお客様に対応できるメニュー開発
→コースランチでは、ベジタリアン・ヴィーガン・ハラルフードなど、特別対応として提供しています
- ・ アレルギー対応：食物アレルギーを持つお客様への配慮
→こちらもお客様に合ったアレルギー対応をしてお料理を提供しています
- ・ 郷土料理の復元：地元の伝統的な料理を現代風にアレンジし地域の食文化継承に貢献
→在来種や原種のおやさいなどを使うことでその土地や風土に根づいたお料理を提供し、食べ方の提案などを行っています
- ・ ストーリーテリング：食材の産地や生産者の物語をメニューに盛り込むことで、お客様との共感を深める。
→イベント出店の際などにはイベントの趣旨に沿ったメニューを提案したり、食材を季節の風景に見立てたお料理を提供し、その土地の季節感なども感じられるお料理の提案をしています

3. 厨房の運営

- 省エネ：厨房機器の効率的な使用や、照明のLED化など。
 - 2021年に現在の場所にお店を移転し、すべての照明をLEDに。
 - 今夏、冷房効率を考えて断熱・天井工事などを実施。
- ゴミの分別とリサイクル：生ごみの減量、リサイクル可能な資源の分別。
 - 生ごみリサイクルとして、「生ごみコンポスト」を設置予定。
- プラゼロ運動：脱プラスチックの採用
 - 使い捨てのものはバイオマス（生分解性）のカップやストロー、木製カトラリーなどを採用し、レジ袋も再利用可能な袋に変更。
 - イベントなどではリユースカップなどを採用しプラゼロからゴミゼロを目指す。



みんなで考えてみよう！

私たちの近くにあるエシカル

～環境や社会に配慮した倫理的な行動 とは？？？～

SDGsをヒントに
考えてみよう

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



今後の展望と課題

お店のこと

お店優先ではなく「作物中心の考え方」

「無理な消費は無理な生産につながる」ことを念頭に置きながら日々営業することで環境への負荷を減らす。

- ・農家さんに無理な生産や出荷のお願いをしない
- ・売上や前年比にとらわれすぎない
- ・同じメニューにこだわりすぎない

→今あるもの、今できること、やれることをやる、を心がける

僕自身のこと

近隣の人々とコミュニケーションを取りながら 仲良く暮らす

- ・オリンピックやWBC、サッカーW杯などを一緒に観戦する！→楽しく節電！
- ・買い物などの共有→ガソリンなどエネルギー使用の軽減
- ・物を大切に使い受け継いでいく→壊れたものを修理してリユースする

参道のこと

継承していく「継業」について考える

- ・店舗の閉店について→使えるものは継承する。リノベーションなどで新店舗を誘致する
- 取り壊しや建て直しは環境に大きな負荷がかかる
- ・参道を歩いて楽しんでもらえるような気持ちのいいまちづくり
- 車両通行止めの周知や発信、緑化計画などの企画
- 住み続けられるまちづくり





まとめ



- エシカルな取り組みとは、
社会に貢献し、持続可能な未来を創ることに繋がります。
仕事でも、日々の生活の中でも、今日からできることがたくさんあります。
ひとりの意識が変わればきっと周りも変わってゆく。
僕の仕事仲間や近隣に住む人たち、そして家族と協力して
持続可能な社会や生活の実現に向けてこれからも日々暮らしていこうと思う。
みなさんもできることから少しずつ始めてみましょう！

ご清聴ありがとうございました！
清荒神に遊びにきてね！！

