

みんなの未来に

# エシカル消費



私たちの普段の買物が、  
世界の未来を変えるってホント？  
できることはたくさん！  
早速探してみよう。



消費者庁

Consumer Affairs Agency, Government of Japan



3日間で90世帯から捨てられた手付かずの食品



カカオ農園で児童労働させられている子供



捨てられた服の山

## エシカル消費ってなに？

エシカル<sup>※</sup>消費とは、地域の活性化や雇用<sup>こよう</sup>などを含む、人・社会・地域・環境<sup>かんきょう</sup>に配慮<sup>はいりよ</sup>した消費行動です。私たち一人一人が、社会的課題に気づき、日々の買物を通して、その課題の解決のために、自分で何ができるのかを考えてみることに、これが、エシカル消費の第一歩です。私たちが商品・サービス<sup>せんたく</sup>を選択する際に、「安心・安全」、「品質」、「価格」だけでなく「エシカル消費」という基準も大切です。

※ エシカル (ethical) = 倫理的な・道徳的な

### エシカル消費こんなとき

#### 商品・サービスを 選択するとき

その商品は、誰<sup>だれ</sup>がどこで作  
り、お店までどのように運ば  
れてきたのでしょうか。地球  
環境<sup>かんきょう</sup>に優しいか、人の暮らし  
を守って作られているかなど、  
調べてから選びましょう。ま  
た、必要以上<sup>せんたく</sup>に買わないとい  
う選択もエシカル消費です。



#### 買物をするとき

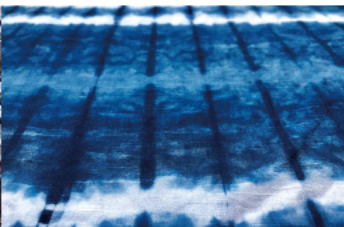
必要な人が他にもいることを  
想像して、必要な分だけを  
買うようにしましょう。お店の  
人に商品のことなどを聞くと  
きは、相手の状況<sup>じょうきょう</sup>を考えて  
気持ちの良い態度で接しま  
しょう。



#### 買ったものを 使う・処分するとき

世界では、人口の増加や気  
候変動<sup>きこうへんどう</sup>の影響で、資源の枯  
渴<sup>かつ</sup>が心配されています。一  
度使用した後もシェアやリサ  
イクルなどをして、資源を大  
切に長く使しましょう。





伝統工芸「藍染め」



生ごみで堆肥を作るコンポスト



和紙職人

# SDGsとは？

貧困、紛争、テロ、気候変動など、様々な社会的課題の解決に向けて、世界中の様々な立場の人々が話し合い、解決方法を考えた「誰一人取り残さない」をキーワードに2030年までに達成すべき目標のこと。目標達成のために私たちができること、それがエシカル消費です。

## 関連するSDGs

12 つくる責任  
つかう責任



### つくる責任 つかう責任

持続可能な方法で生産し、消費する取組を進めていこう。



1 貧困をなくそう



### 貧困をなくそう

あらゆる場所のあらゆる形態の貧困を終わらせよう。

8 働きがいも  
経済成長も



### 働きがいも 経済成長も

児童労働などをなくし、すべての人が働きがいと十分な収入を得て経済成長することを目指す。

14 海の豊かさを守ろう



### 海の豊かさを守ろう

魚の獲り過ぎ、水質汚染、プラスチックごみの投棄などで悪化した海の生態系を守ろう。

16 平和と公正を  
すべての人に



### 平和と公正をすべての人に

紛争やテロで命を奪われる人をなくすため、すべての人が法や制度で守られ、安心して暮らせる公正な社会をつくらう。

4 質の高い教育を  
みんなに



### 質の高い教育をみんなに

すべての人が受けられる公正で質の高い教育の完全普及を達成し、生涯にわたって学習できる機会を増やそう。

10 人や国の不平等を  
なくそう



### 人や国の不平等をなくそう

国内及び国家間の不平等を見直そう。

15 陸の豊かさも  
守ろう



### 陸の豊かさも守ろう

開発による砂漠化や生物の絶滅を防ぎ、森林の保護・回復と持続可能な利用を推進しよう。

17 パートナリシップで  
目標を達成しよう



### パートナーシップで目標を達成しよう

目標の達成のために必要な手段を強化し、持続可能な開発にむけて世界のみんなで協力しよう。



引用・参考文献：日本ユニセフ協会「私たちがつくる持続可能な世界」

# エシカル消費は今までと何が違う？ ちが

## ▼主な具体例▼

### エコ商品

この商品を選ぶと、資源やエネルギーの無駄を減らすことにつながります。

### リサイクル商品

使われた素材にもう一度命を吹き込むことで、ゴミの削減に貢献できます。

### 食品ロス削減

まだ食べられる食品の廃棄を減らすことができます。

### ESG 投資

環境や人に配慮した企業を応援することで、持続可能な社会づくりに資金が流れます。

### サステナブルファッション

ファッション産業における環境負荷の減少や人権問題の解決につながります。

### オーガニック商品

農業を抑えることで、土や水、生きものにやさしい選択ができます。

未来・長期

今だけ

みんなの未来を  
考えること

地域・世界

ここだけ

自分の周りの  
地域や世界を  
考えること

みんなに  
優しい社会

自分だけ

様々な立場の  
人々が社会の一員  
として参加・活躍  
できる社会

### フェアトレード商品

この商品を選ぶと、生産者の適正な賃金と安全な労働を応援できます。

### 寄付付きの商品

買うと、売り上げの一部が社会課題の解決や支援活動に役立ちます。

### 地産地消・伝統品

地元の品を選ぶと、地域の文化や産業を未来へつなぐ力になります。

### 被災地産品

この商品を選ぶと、復興に向けて頑張る地域の経済・暮らしを支えられます。

### ユニバーサルデザイン

誰にとっても使いやすい商品を選ぶと、よりやさしい社会づくりに近づきます。

### ダイバーシティ(障がい者支援など)

障がいのある人が関わる製品を選ぶと、多様な働き方や自立を応援できます。

### 生物多様性

自然に配慮した品を選ぶと、多様な生きものが暮らせる環境を守る力になります。

### アニマルウェルフェア

動物がより快適な環境下で暮らすことなどにつながります。

# あなたの消費が世界の未来を変える!



## エシカル消費への意識

エシカル消費に関する

言葉の認知状況 (複数回答)

言葉の認知度 (「言葉と内容の両方を知っている」「言葉は知っているが内容は知らない」の計) は高い順に「SDGs」「サステナビリティ」「フェアトレード」。「エシカル消費」の認知度は27.1%。

出典：消費者庁

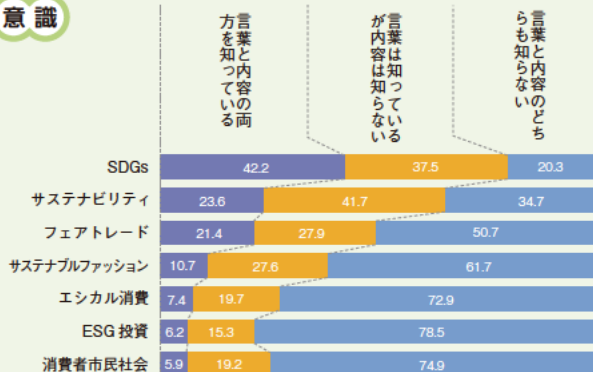
令和7年度第2回消費生活意識調査

調査期間 …… 2025年10月2日～10月6日

調査方法 …… インターネット調査

調査対象 …… 全国の15歳以上男女

回収サンプル数 …… 5,000



単位：%

# 社会で起きている問題を知ろう！

## 食品ロスって？

12 社会問題  
∞

食品ロスとは、食べられるのに捨てられてしまう食品のこと。日本では、1日におにぎり1億2,000万個分に相当する食品ロスが発生しています。食品ロスを減らすために、まず私たちにできることは「おいしく食べること」や「必要な分を購入すること。」すぐに食べる食材を買うときは商品棚の手前から取る「てまえどり」にもトライ！



### 企業の取組事例

**まずは、おいしく食べきる！食べきれなかったらmottECO（モットエコ）！**

● mottECO 普及コンソーシアム

外出時に食べ残した料理を自己責任で持ち帰る取組を「mottECO（モットエコ）」と称し、その取組の普及を目的として複数の飲食・ホテル事業者と自治体等で協力。「食べ残さない」、「やむを得ず食べ残したものは、自分の責任で持ち帰り、ごみにしない」という消費行動が当たり前の社会になるよう実践店舗の拡大に取り組み、実践店舗では既存容器や環境に配慮したFSC®認証の持ち帰り専用容器の用意、食べ残し持ち帰り促進ガイドラインの普及など、さまざまな活動を実施しています。



## 海洋プラスチックごみって？

12 社会問題  
14 環境  
∞



ポイ捨てや不法投棄などにより、回収されずに河川を通じて海に流れ込んでいる「海洋プラスチックごみ」が日々発生しています。紫外線で劣化して小さくなったプラスチックは、海に漂う汚染物質とくっつき、海の生き物のお腹の中へはいたり、それを人間が食べることで、体の中に汚染物質が入ってくることも心配されています。このままでは、2050年の海は魚よりプラスチックごみの方が多くなるかもしれないといわれています。



### 企業の取組事例

**紙パンツ・紙おむつを捨てない未来へ**

● ユニ・チャーム株式会社

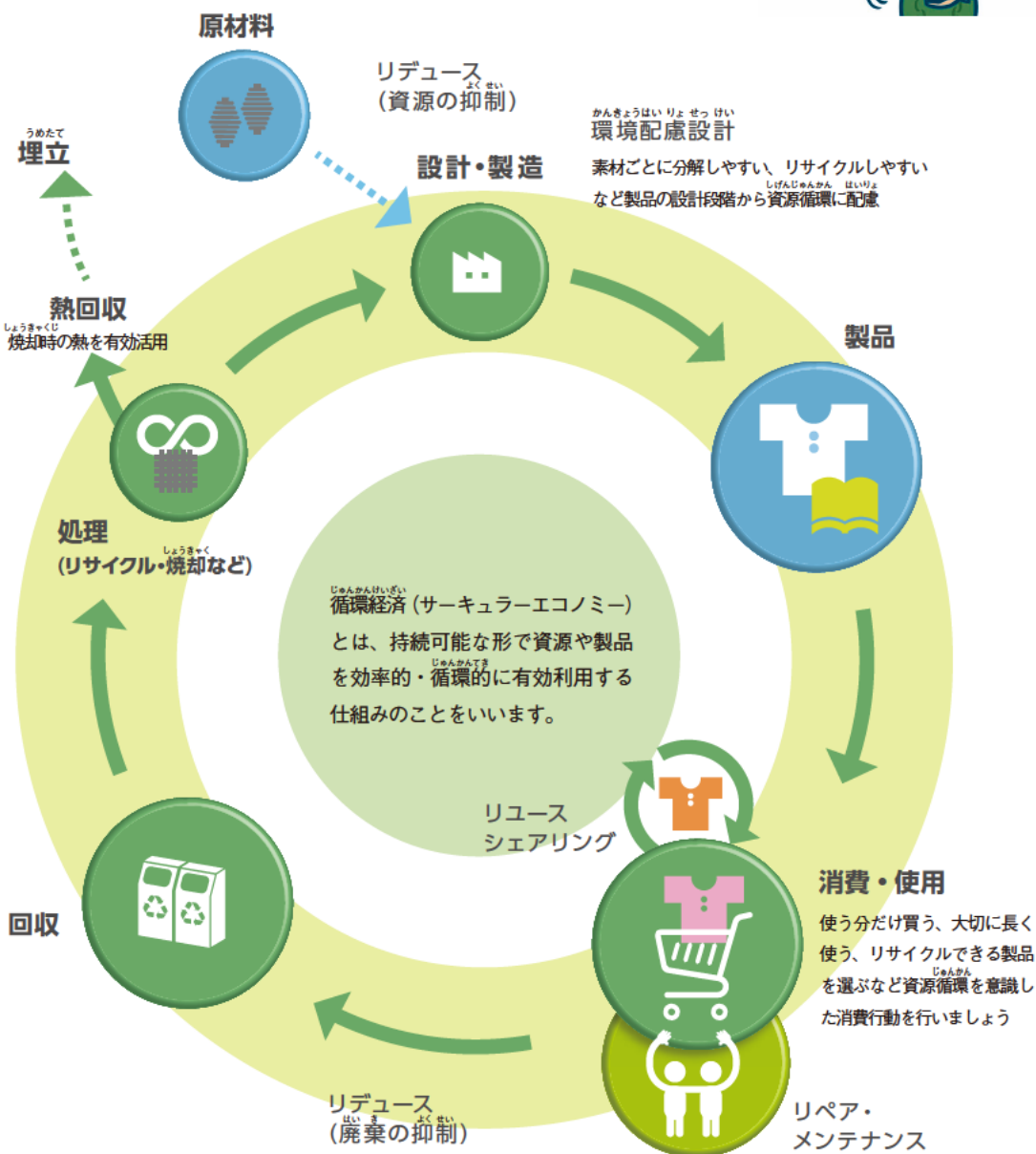
ユニ・チャームは使用済み紙おむつの水平リサイクルに取り組むプロジェクト「Reff」を展開しています。紙おむつの原料のうち半分ほどが森林資源から作られ、使用後は体積が増すことで廃棄時の環境負荷につながります。そこで、オゾン処理による殺菌・漂白・脱臭により、素材を衛生的に再資源化する技術を開発。高齢化社会で需要が高まる紙おむつの課題に対応し、これまでの「使い捨てる」から「使う→集める→生まれ変わる」のサイクルを生み出しています。



# エシカル消費で循環経済をつかっていこう！

じゅんかんけいざい

生産から廃棄までを見てみよう！



# 今日からできる！こんなこと

今日から始められるアクション「3ステップ」を紹介<sup>しょうかい</sup>します。まずは自分で調べてみましょう。分かったことを基に実際に行動してみましょう。やってみたことを周りにシェアしたり、働きかけたりしてみましょう。

## 1 調べる

パンフレットにある言葉や問題の背景を調べて、新たな発見をしましょう。ポイントは、企業<sup>きぎょう</sup>や行政機関のウェブサイトなど信用できる情報を参照することです。



## 2 行動する



調べたら、行動に移してみましょう。お店で認証ラベルのある商品や、長く使える商品を選ぶようにしましょう。買物をするときは必要なものだけを買うようにしましょう。

## 3 他の人とシェアする・働きかける

良い情報はみんな知りたいもの。家族や友人に話したり、インターネットでシェアしたりして気付きを増やしていきましょう。お店や会社に働きかけて、エシカル消費を広げていくことも大事です。



# 生活の中で どんなエシカル消費ができる？

このパンフレットで知ったことを基に、それぞれの場面のできることを考えてみましょう。身近な商品のことを調べて選ぶ、無駄をなくすなどの小さなことでも、みんなでやれば大きな変化になります。

## 家庭で



- マイバッグやマイボトルなどマイ○○を利用する
- 冷蔵庫の中を確認し食材を使い切る、また、料理は残さず食べ切る
- 生活の中で使い捨てプラスチックを減らす
- 電気や水などの消費資源の無駄をなくす

## 学校・会社で



- 文化祭や社内イベントで使う物を選ぶ際にエシカル消費の視点を取り入れる
- フードドライブを実施し、集めた食品を福祉施設に提供する
- 寄付付き商品を扱うチャリティイベントを開いてみる
- 社会課題の解決につながる方法を考えるコンテストに参加する

## 買物で



- 認証ラベル付きの商品を購入する
- 過剰包装を断る
- ウェブサイトでエシカル消費につながる取組をしているお店を探す
- エシカルな取組をしている企業の商品を購入する・サービスを選ぶ

## 地域で



- 車の代わりに電車を使う
- 地元の商店街で買物をする
- 地域のルールに沿ったごみの分別を徹底する
- 地元の農産品、伝統品、寄付付き商品を購入する

# 認証ラベルを探してみよう！

みなさんが日常で使っているもの、食べているもの、住んでいる家などは、多くの自然素材や人々の手によって作られています。こんなラベルがどこに付いているか、買物のときに探してみましょう。

海の資源を守る  
ことにつながる



MSC  
「海のエコラベル」

水産資源や環境に配慮した漁業で獲られた水産物に付けられる。

生産者の生活と公平な取引を支える



国際フェアトレード  
認証ラベル

生産者の暮らしの改善や自立の実現、環境保護を目指し適正な価格で取引をする商品に付けられる。

森を守ることに  
つながる



FSC® 認証

森林の環境や地域社会に配慮して作られた木材や製品に付けられる。

環境と人権に  
配慮したパーム油



RSPO 認証

熱帯林の環境とそこに生息する生物の多様性に配慮し、生産者の暮らしを守る商品に付けられる。

日本の伝統技術を  
次世代へつなぐ



伝統マーク

地域に根付き継承されている技術や技法、自然素材で製作された経済産業大臣指定伝統工芸品に付けられる。



自然に寄り添った  
食品づくり



有機 JAS マーク  
農業や化学肥料に頼らずに、自然の力で生産された食品に付けられる。

自然と人が  
共に生きられる農業



レインフォレスト・  
アライアンス認証

環境や生物多様性、人を守る農法で作られた製品に付けられる。

地球にやさしい  
商品を広げる



エコマーク

生産から廃棄にわたり環境への負荷が少なく、環境保全に役立つ商品に付けられる。

認証ラベルは他にも多数あり、これらはその一例です

# エシカル消費につながる取組事例

## CASE 1

### かんきょう 物流工程における環境負荷を減らす

● カシオ計算機株式会社

カシオ計算機は、鉄道輸送の積極的な利用などを通して、輸送時の環境負荷を低減しています。貨物鉄道輸送によるCO<sub>2</sub>排出量は営業用トラックの約11分の1と推計されています。貨物鉄道輸送を多く使用している商品は「エコレールマーク」認定を取得し、消費者にもその取組を伝えています。



## CASE 2

### とじょうこく こよう 途上国の雇用を生み出し、 世界に通用するブランドをつくる

● 株式会社マザーハウス

途上国にある素材、職人の技術に光を当て、現地でものづくりをし、日本・アジアに直営店を運営しています。現地の工場や工房も自社で運営し、安定した雇用と安心・安全な環境を整備し、働くスタッフは家族であるという想いで運営しています。



バッグや革小物を生産している  
バングラデシュのマトリゴール工場

## CASE 3

### きが ひんごん 飢餓や貧困に苦しむ子どもたちへ 学校給食を支援

● 日清食品ホールディングス株式会社

日清食品と日清食品冷凍は、途上国の子どもたちに給食を提供する「レッドカップキャンペーン」に2012年から参加し、対象商品の売上げの一部を認定NPO法人国連WFP協会に寄付しています。

国連WFP協会は、飢餓をゼロにすることを使命とする国連唯一の食料支援機関「国連WFP」の民間向け公式支援窓口です。



レッドカップマーク



©Mayumi Rui

# 用語を学ぼう！

エシカル消費と関係のある用語を紹介！  
この用語から調べてみるのもお勧めです。

## 【SDGs】

SDGsとは「Sustainable Development Goals（持続可能な開発目標）」の頭文字をとったものです。2015年9月の国連サミットで採択されたこの目標は17のゴール・169のターゲットから構成されています。詳細はP2を参照。

## 【気候変動】

気候変動とは大気の平均状態（気候）が様々な要因により、長い時間をかけて変動することです。気候変動は、台風や異常気象などの発生に影響を及ぼすと考えられます。また、地球温暖化による気温上昇で都市や島の水没、感染症の拡大、農作物の不作による子供たちの栄養不良などをもたらすといわれています。

## 【ESG 投資】

環境（Environment）、社会（Social）、企業統治（Governance）の頭文字をとったので、地球温暖化対策、人権への配慮や地域社会への貢献、法令を守った企業活動など、3つの視点から投資を行うこと

をいいます。



## 【ユニバーサルデザイン】

「ユニバーサル」＝「普遍的な、全体の」という意味から、「ユニバーサルデザイン」は「全ての人のためのデザイン」のことを指します。年齢や障がいの有無、性別、国籍などにかかわらず、多くの人に分かりやすく使いやすいようデザインされたものをいいます。

## 【フェアトレード】

環境に優しく、生産者の暮らしの改善や自立を実現するために、生産者と購入者の間で商品



が適正な価格で売買されること。途上国を中心に正当な対価が支払われず、貧困に陥ってしまう問題があったことから、現在では、世界的な取組として広まってきています。

## 【オーガニック】

オーガニックは有機と同じ意味で使われています。農業や化学肥料を使わないことを基本として育てられた野菜、果物などに使われる言葉です。また、農業や化学肥料に頼らずに生産された飼料で育てられた有機畜産にも使われています。

## 【サステナブルファッション】

衣服の生産から着用、廃棄に至るまで将来にわたり持続可能であることをめざし、地球環境やかかわる人・社会に配慮した取組をいいます。



監修者

よしうち  
霞内 ありさ先生 博士（社会科学）  
お茶の水女子大学附属高等学校教諭

●制作・著作／消費者庁  
●イラスト／オセキイサム

令和8年3月発行