

1. ロハス 意味

●ロハスの意味

「ロハス」は、近年よく聞かれる言葉です。以下、ロハスの意味を簡単に説明しましょう。

「ロハス」という言葉の意味は、「Lifestyle of Health And Sustainability (環境と人間の健康を最優先し、持続可能な社会を志すライフスタイル)」で、この頭文字を取って「LOHAS (ロハス)」と呼ばれています。

ロハスはアメリカで「発見」されたライフスタイルで、社会学者のポール・レイと心理学者のシェリー・アンダーソンによる、15年にわたる、環境や健康への意識が高い人たちの層(カルチュアル・クリエイティブス)に対する調査結果から生まれた言葉です。

ロハスの本来の意味合いは、このポール・レイが起業家のジルカ・リサビと協力する形で開発した、「カルチュアル・クリエイティブス」を対象としたマーケティング方法です。ですから、「ロハス」は、アメリカではあくまでもマーケティング用語として使われています。

「ロハス」のこうした意味合いから、本家アメリカにおいては「ロハス」という言葉自体は一般消費者にはほとんど使われておらず、主に日本・韓国・台湾の一般消費者たちが使っているのが現状です。

writer=植木

●ロハスの意味

ロハスは、最近環境問題や健康に対する意識の高い人たちの間に浸透してきているライフスタイルですが、「ロハスな生活」には、どういう意味があるのでしょうか？

「ロハス(LOHAS)」は「Lifestyle of Health And Sustainability (環境と人間の健康を最優先し、持続可能な社会を志すライフスタイル)」の頭文字を取った略語です。ロハスな生活には、具体的にはこんな意味があります。

- ・体にいいものを食べたり使ったりして、健康体を得る
- ・ライフスタイルを改善し、体や地球環境にできるだけ負担にならないように暮らす
- ・できるだけ質素に暮らし、地球の資源を大切にす

ロハスな生活を送る意味は、健康と環境を守ることです。美しい自然環境を守り、農薬や食品添加物まみれの食物で損なわれた健康を取り戻すため、あなたもロハスの意味を考えてみてはいかがでしょうか。

writer=植木

2. ロハス 生活

●ロハスな生活

ロハスとは「健康と環境に優しい、持続可能な社会を構築するライフスタイル」のことです。言葉としては「ロハスな生活」「ロハスな住宅」などという使い方をされています。

ロハスな生活は、どうしたら送れるでしょうか。ロハスな生活の入り口になりそうなものとしては、たとえば以下のものが注目されています。

リサイクル・リフォーム・有機農法・無添加・ヨガ・アロマセラピー・クールビズ・ウォームビズ・スローフード・マクロビオティック……

ロハスな生活の入り口は、ほかにもいろいろありますが、いずれも環境や体に負担を与えず、資源の節約にもつながります。地球の人口が65億人を突破し、資源の枯渇が叫ばれる今、ロハスな生活は多くの人から注目を浴びています。

writer=植木

●ロハスな生活の良さ

ロハスな生活は、それを実行する人の心と体に健康をもたらしてくれますし、住みやすい環境づくりにもつながります。ロハスな生活には、たとえばこんな効果が。

・ヨガ:体の骨格の歪みを直し、病気治療にも良い。薬も道具も場所も要らないので、資源もムダにならない。もちろん心も静まります。

・マクロビオティック:自然な食物によって心と体の健康を復活させる食事法。飽食でボロボロになった現代人の心身を健康な状態に。

・スローフード:体に良い食材や献立、食べ方の実践で、心身の健康と環境の保全が期待できます。

・リサイクル:ゴミの処分による地球環境の汚染を減らし、資源も節約。

・無添加、無農薬:農薬や添加物には、発ガン性のあるものが多いです。これらを避けることは健康を守る上で大切なことです。

ロハスな生活は、ほかにも「できるだけ自家用車は使わない」「冷暖房は必要最低限に」「物を大切に使う」などを心がけることによって、だれにでも簡単に始められます。

ロハスな生活、環境の保全とまではいわずとも、まずは心身の健康から始めてみてはいかがでしょうか？

writer=植木

3. ロハス 商品

●ロハス商品

ロハスな生活を支援するための、「ロハス商品」なるものも多く出回るようになりました。

「ロハス」は、元々はアメリカのマーケティング用語で、日本でも一部の企業でマーケティング方法としての「ロハス」が展開されています。一部企業の商標を巡るトラブルなどのため、一部の消費者の間では「ロハス」という言葉の印象が悪くなってしまったようですが、「健康と環境に優しい、持続可能な社会を構築するライフスタイル」という、ロハス本来の意味を考えると、こうしたロハス商品を利用することも、ロハス生活の一助になってくれるでしょう。

ロハス商品には、企業が儲けに走るあまり、あまり「ロハスなもの」とは言えないものも存在します。ロハス商品を利用する際は、よく考えて購入したいものですね。

writer=植木

●ロハス商品の選び方

ロハスな生活を支援するための「ロハス商品」が多く出回るようになりました。しかし、ロハス商品は、「商品」である以上、必ず企業の利益の追求という側面があります。ロハス商品の中には、悪質なものもあるので、注意が必要です。

ロハス商品を選ぶ際には、以下のことに注意しましょう。

- ・買いすぎない:これは基本中の基本です。省資源を謳うロハスなのに、企業の戦略に乗せられて必要もないムダなものを買ってしまったら、もうそれはロハスではありません。
- ・インチキ商法:リサイクル品でもない、ロハスとは何の関係もないものに「ロハス」の名を付けて売っている例があります。また「マイナスイオン商品」「電磁波防止用品」などのように、一見健康に良さそうですが、具体的にどういう効果があるのか明記していないアヤシイ商品も多数あります。すべてがインチキというわけではありませんが、購入の際はよく調べる必要があります。

ロハス商品を選ぶ際は、ほかにもいろいろポイントはあると思いますので、ロハス生活を意識するあまり、極端に出費がかさんだり、神経質になって心が殺伐としたりしないよう、上手に選びたいものです。

writer=植木

4. ロハス スローフード

●ロハスとスローフード

ロハスの広まりに伴って、ロハスの一環としてのスローフードに対する消費者の意識も高まってきました。

「スローフード」とは、ローマにファストフード店が出来始めた1980年代半ば、従来の食文化の荒廃に危機感を抱いたイタリア人有志によって始まった、食に関する文化復興運動から来た言葉で、「ファストフード」の対語として使われています。

スローフードによって、環境や健康が守られることから、ロハスにおいても、スローフードは重要なキーワードとなっています。

ロハスとの関連も深いスローフードですが、スローフードの運動自体は、ファストフードを否定するものではなく、あくまでも伝統的な食文化や質の良い食品、そしてそれを扱う生産者(特に小規模な生産者)を守る目的で展開されています。

ロハスな生活を送る上では、ぜひスローフードも視野に入れて考えてみたいですね。

writer=植木

●ロハス生活にスローフードを取り入れる

ロハスの浸透とともに注目度を上げつつあるスローフード。ロハスな生活において、スローフードはどのように取り入れたらいいのでしょうか。

ロハス生活にスローフードを取り入れるには、材料選びやメニュー選びにコツがあります。たとえば以下のような点に気をつけてみるといいと思います。

- ・無農薬、無添加のものを選ぶ:これは基本。しかし、無農薬や無添加のものが手に入らないようなら、十分に洗ったり下ゆでしたりするなどして、毒性を薄めてから使いましょう。
- ・その土地で取れた旬のものを取り入れる:一般的にはハウスものより旬のものの方が味もよく、栄養的にも優れています。
- ・その土地に昔から伝わる献立を:スローフードは「ファストフード」の対立概念です。昔からの伝統食を、手間ひまを惜しまず、愛情こめて作りましょう。
- ・可食部をムダにしない:最低でも食べ残しは避けたいですね。

ロハス生活でスローフードを取り入れる際は、上記のこと以外にも、「よく噛んでゆっくり食べる」「食べ過ぎない」「作り過ぎない」などに留意し、環境と健康に良い、おいしい食事を楽しみたいですね。

writer=植木

5. ロハス フェスタ

●ロハスフェスタとは

ロハスフェスタとは、ロハスをテーマとして、雑貨や多国籍料理などが出店するフリーマーケットと考えればいいでしょう。フリマといっても価格は街の雑貨屋とあまり変わらないのがあります。ロハス

仲間が集うロハスフェスタは結構大きなイベントとなっています。2006年10月に記念すべき第1回が開催されました。

ロハスフェスタは春はゴールデンウィーク中に大阪万博公園で開催され、約3万人が来場。第3回目は2007年10月8日(月・祝)に大阪万博公園で開催されました。今回のロハスフェスタは、イギリスの蚤の市をモデルにした設営でした。

ロハスフェスタに出店する各ブースは環境に配慮した運営をすることを心がけています。そしてロハスフェスタに来場する人にも、ロハス流にマイバッグ、マイボトルで出かけてほしいとのこと。ゴミを出さないのがロハス流なのです。ただ、貸し出し用のリユース食器も用意されています。預かり金100円で食器を返却したらお金が戻るしくみとなっています。

writer=たまご

6. ロハス住宅

●ロハスと住宅

ロハスな住宅を考えると、どういったものがあるのでしょうか。基本的には体にいい素材のものを使う、温度調節がすぐれている、省エネに配慮、採光や風通しを配慮した間取り設計などでしょう。

ロハス流の内装として、接着剤や塗料などもなるべくなら自然素材のものを選ぶようにします。壁紙なども可能なら塩化ビニールクロスは避けたいですね。

ロハスな住宅を実現するために、ロハスな考え方を取り入れようとしている業者を選ぶようにしたいものです。もちろん事例も豊富であればさらにいいでしょう。WEBサイトでは、企業がロハス的住宅を取り入れようとしているところも多く出現してきました。一度ショールームなどに行ってみて、ロハス住宅のイメージを固めてみるのもいいですね。

ロハス住宅を検討した場合、価格が高くなることもあります。家は毎日使うもの。カラダにとっても環境のいいロハス住宅にしたいものです。

writer=たまご

●今なぜロハス住宅か

ロハス住宅でない場合、これまでシックハウス症候群という言葉があるように、新築建材、壁紙や接着剤には有機リン系などが使われています。これら有機リン系の中にあるホルムアルデヒドは、呼吸器系の病気や発ガン性も指摘されているものです。また、トルエン、キシレンといったものは、頭痛、めまい、吐き気といった症状を引き起こします。新築に引っ越したら、アレルギーやアトピーになったという話はよく聞くことです。

ロハス住宅の場合、体に優しいものを取り入れています。温度、湿度、光などをできるだけ自然に

取り入れられるように間取りをデザインしたり、壁紙のクロスなどに使う接着剤なども自然のものを選ぶようにします。

ロハス住宅で取り入れる素材としては、例えば竹を使った家具などがあります。畳もイグサを使った畳を使うようにします。他に天然無垢材の珪藻土や漆喰があります。珪藻土は湿気の調整機能があり、脱臭効果もあるので、ホルムアルデヒドを吸着してくれます。こうした自然のものを使うことが、本来私たちの体にとっても非常にいいのです。

ロハス住宅にする場合、ちょっと費用がかかるかもしれませんが、体を壊すよりはずっといいでしょう。ロハス流に考えるなら、いい材料を選びたいものです。

writer=たまご

8. ロハス 流行

●ロハスは流行しているか

ロハスという言葉をよく聞くようになりました。自分の健康と地球や社会の持続可能性、どちらにも配慮するライフスタイルを表わす言葉です。ロハスという言葉自体不思議な感じがしますが、ロハスは自分の健康を一番に考えることであり、同時に環境やエコライフ、省エネなどに結びつくということです。

ロハスは本来マーケティング用語なので、ビジネスサイドからすれば、ロハスな人は、健康志向、消費意欲旺盛、少々高くてもモノを買ってくれる、と考えているのかもしれませんが。しかし本来ロハス流に考えると、モノはできるだけ持たないのがモットー。本当に必要がなければ買わないのが賢いロハスなのです。

ロハスは人々のライフスタイルそのものになることで広まります。ロハスはモノじゃないから流行する、しないという話とはまた異なるといえます。

ロハスが今後人々の生活に根付いていくかどうかは現時点では不明ですが、少なくとも、ロハスライフを取り入れている人々が増えているのは確か。カラダにいいことを取り入れて、実践するのがロハス流。皆がロハスライフをすることが普通になれば、外からみるとロハスが流行しているともいえなくはないですね。

writer=たまご

●流行語ロハス

ロハスという言葉は、2005年の流行語で入賞しました。ロハスは **Lifestyles of Health and Sustainability**(健康で持続可能なライフスタイル)の頭文字をとったもの。

ロハスには、どのように実践されるべきかというルールがありません。一人ひとりが幸福であればそれで良いのです。あれもダメ、これもダメという制約もありません。これはどうか、あれはどうなのか、という発想の転換がロハス流なのです。

ロハスが誕生した背景として、地球環境問題があります。地球の温暖化、環境破壊といったことが、ようやく人々の中で、このままではいけない、と考えるように至ったからです。

京都議定書を大国であるアメリカは受け入れていませんが、他の諸外国は大きな問題としてとらえています。

ロハスという言葉が社会に流行したおかげで、モノを購入するとき、人は、商品の性能だけでなく、環境にも優しいかどうかを考慮するようになってきています。企業もエコ商品などを心掛けるところが出てきており、リサイクル商品にも進出しています。

ロハスというのは、個人・企業・社会を導いていく流行といってもいいでしょう。

writer=たまご

9. 日本 ロハス

●日本のロハス健康観

ロハスという言葉が2006年あたりからよく聞かれるようになってきました。ロハスはカラダにとっていいことを無理なく実践していこうとするもの。自分の価値観をシンプルかつナチュラルに変えていくことから始まります。早寝早起きなどはその一例といえます。

日本では会社に勤めていると、定期的に健康診断というものがあります。カラダのチェックです。しかしカラダはどこも悪くないけど、なんとなく調子が悪いという方が多い。心に関しての定期的なチェックがされていないのが日本ではよくあること。精神的な症状が出てから初めて病院に行く、というのが実態です。欧米では心理カウンセリングなどがあたりまえになっているが、日本ではまだほとんど利用されていません。

日本は先進国でありながら自殺する人の割合が非常に多く、現代社会ではストレスがたまりやすいのです。もっと心理カウンセリングなどに気軽に通えるようになると、自分の悩みも少しは緩和され、解決に結びつき、結果的には心身ともに健康となり、まさしくロハスが目指す健康へとなるのではないのでしょうか。

writer=たまご

10. アメリカ ロハス

●アメリカのロハスの聖地

アメリカのロハスの聖地といわれるコロラド州ボルダー。ロッキー山脈の麓に位置する人口 10 万のこの街には、健康や環境を意識する人々が大勢います。気軽に誰でもはじめられる散歩やウォーキングが好きな人が多いです。歩行者優先の道路までが作られているというから、広い土地を利用したまさにアメリカならではのこと。うらやましい限りですね。

ロハスの聖地ボルダーには広大な緑地もあります。公園のようにも使われており、市民のために市が買い上げているとのこと。総面積が 178 平方キロメートルというから、驚きですね。アメリカのスケールの大きさには脱帽です。

ロハスの聖地であるボルダーには、有数のロハスな企業が集まっています。もともとロハスという言葉もマーケティング用語としてボルダーで生まれたもの。ロハスライフをもともと送っている人々がいたからこそ、ボルダーでロハスが生まれたといえます。ロハスピープルにとって、一度は行ってみたいのがこのボルダーなのです。

writer=たまご

●アメリカロハス事情

アメリカではロハスがメディアで大きく取り上げられてきています。大企業でもロハスをテーマにした広告が増加傾向です。日常生活にちょっとヨガを取り入れて体調を整えたり、オーガニック食品についてなどの広告が、Time 誌や Newsweek 誌で紹介されたりしています。

アメリカの大手チェーン店である Wal-Mart 社が環境保護との両立を意識するようになったことで、アメリカに波及しており、評価もされています。

アメリカの環境問題に積極的な取り組みをしているコロラド州のボルダーやテキサス州オースティンでは、リサイクルを徹底。またグリーン電力の購入も増加しています。化石燃焼のほうが高値上がり傾向にあることも手伝ってか、風力発電による電気のほうが割安だからです。

アメリカ政府は京都議定書を受け入れてはいないが、こういった地方都市ではロハス流な生活を取り組もうとしている都市が多いようです。

writer=たまご

11. ロハスピープル

●ロハスピープルとは

ロハスピープルとは、心身にも地球にも優しい生き方をする人たちのこと。ロハスという言葉がよく聞かれるようになった今では、ロハス的価値観を持った人々が増えつつあります。

ロハスピープルは、いうなれば私たちが住むこの地球を、なるべく負荷がかからないようなライフスタイルで生活をしていくことを心がけています。節約や省エネを意識した身近なところから参加で

きるエコロジー活動を通して、社会に、ひいては地球に貢献するといったことです。

ロハスピーブルの価値観には、これはだめ、あれはだめ、といったストイックなものではなく、あれがいい、これはどう？という積極的な取り組みの方向性があります。

ロハスピーブルは、いろいろなことに興味を持ち、情報収集をして、広告を鵜呑みにせず、作っている企業や製作者のこだわりにも共感していく、いいいわゆる本物志向、納得して商品を選ぶといった姿勢があります。

writer=たまご

●ロハスデザイン大賞 2007

ロハスデザイン大賞は、私たちの暮らしそのものが、多くのヒト、モノ、コトによって支えられており、地球というものに最終的にはつながっています。この地球にとっても、そして私たちにとってもずっと健康でいられるようにと、生活をデザインしていく、これがロハスデザインなのです。そして一般公募からノミネートされ、投票によって栄えあるロハスデザイン大賞を授与されるのです。

ロハスデザイン大賞 2007 では、一般と推薦あわせて 349 点の対象から選出されました。インターネット投票と「第 2 回ロハスデザイン大賞 2007・新宿御苑展」来場者による投票から、ヒトとモノとコトの 3 部門各 3 つ、合計 9 エントリーが大賞受賞となりました。

ロハスデザイン大賞 2007 の結果は以下の通り。

1.ヒト部門大賞

- ・和田毅(福岡ソフトバンクホークス・プロ野球選手)
- ・アル・ゴア(元米国副大統領)
- ・谷川真理(マラソンランナー/流通経済大学客員教授)

2.モノ部門大賞

- ・国内産十六種雑穀米(ベストアメニティ)
- ・SANYO eneloop(三洋電機)
- ・ユーグレナピュア(ユーグレナ)

3.コト部門大賞

- ・ミスト農法(オーツコーポレーション)
- ・ポカリスエットの新しいエコボトル(大塚製薬)
- ・新・環境共生型マンション(シーズクリエイト)

writer=たまご

13. ロハス ライフスタイル

●ロハス流ライフスタイル

ロハス流ライフスタイルは、健康と環境に配慮すること。健康でいうなら、まずは食事。食事というなら、オーガニック、自然食品、マクロビオティックなどが挙げられます。環境に関してならば、環境に配慮した製品やサービスを選ぶことです。

ロハスなライフスタイルはロハスの言葉にあるように、持続可能なこと。つまり無理をしないことです。気負いすぎず、自分で続けてやっていけるところを実践していくのがロハス流ライフスタイルなのです。

ライフスタイルはもちろんお手本となるものはいろいろありますが、自己流でかまわないのです。自分が本当に好きなスタイルで無理なくナチュラルに生活することに意義があるのです。流行に左右されない本物志向、これがロハスでは重要なのです。

writer=たまご

●ロハスなライフスタイル

ロハスはアメリカで生まれた概念です。しかしアメリカではロハスという言葉が定着していたわけではなく、ライフスタイルそのものがロハスであったのです。日本ではロハスという言葉が先行しているように見受けませんが、日本はかつてはロハスな国だったといえるのではないのでしょうか。

ロハスは健康と環境をともに配慮することにあります。かつての日本では、人が助け合い、自給自足で生活をしていました。環境破壊なんていうのはまだなかったのではないのでしょうか。今の日本は食物自給率がかなり低下しており、輸入にたよっている状況です。

ロハスなライフスタイルに目覚めた人は、自分の健康に目を向けるようになりました。食事ではオーガニック食品や自然食を扱ったレストランを利用したりと、外食をする場合も自然なものを選ぶようになるのです。

ロハスなライフスタイルをしていると、食物を作る生産者側も、無農薬野菜など、より自然なものを栽培するようになるでしょう。こうした動きがやがては、再び日本の実りあるロハスなライフスタイルへとつながっていくのではないのでしょうか。

writer=たまご

14. ロハス 健康

●ロハスと健康

ロハスで具体的な健康のためになるものとして、自己探求と自己解放があります。この二つが実践されてくると、生活意識が変わり、結果として心身ともにバランスのとれた健康体を得ることができま

ロハスが目指す健康、それはより自然なものを選ぶこと。有機栽培の野菜を購入したり、また生産者がどこなのかなど、品質の確かなものを選ぶようになります。体は資本ですから、体にいいものを選ぶことで、より健康に近づきます。いい野菜は野菜そのものの味が違います。また野菜だけでおいしいダシが出るものです。

ロハスで健康な食品というと、スローフードやオーガニック食品がまず思い浮かびます。ただオーガニック食品や国産ものは値段が高いものが多いです。そのため、ロハスとは高所得者がやるもので、庶民にはほど遠い、なんて考えている人がいるのも事実です。

ロハスで健康ライフを得るために、もっと多くの人が自然なものをなるべく安い価格で入手できるようになるといいですね。

writer=たまご

●ロハスの健康観

ロハスは自分の体が健康になるためにも大切なこと。決して環境を大切にしなくちゃいけないんだと意気込むことはありません。自分のカラダを大切にしようと思ったら、それが地球環境につながる、と考えればいいのです。

健康というと一般的には、私たちは体のチェックを会社の定期健診などで受けています。しかし心まで定期的にチェックを受けている人は少ないのではないのでしょうか。欧米では心理カウンセリングやセラピーを受けるのが習慣化されているのですが、日本ではまだそこまでいっていません。ストレスを抱える現代人が多い今、今後カウンセリングも増えていくといいと思います。心は体にまで影響を与えてしまいますから。

ロハスの目指す健康は、自分を「最高の状態」にイメージすることからスタートします。目標を設定すると、それに向かうためにどうしたらいいかを見つめ直すことができるのです。希望があると人は努力するようになるものです。

ロハスで考える健康とは、健康であってあたりまえぐらいに考えています。カラダにいい生活を続けると、免疫力は高まり、年齢のわりには若く見られるということもあります。何より、健康だと生き生きとしていますね。笑顔でいることも、ロハス流の健康です。

writer=たまご

15. ロハス 環境問題

●ロハスと環境問題

環境問題がいろいろと取り沙汰されているこの頃、ロハス流に考えると、地球温暖化をはじめとする地球の環境には、多くの人がおかしいと思ってきているのではないのでしょうか。映画"不都合な真

実"では地球の温暖化が深刻な問題として取り上げられています。ロハス発祥のアメリカは京都議定書からはずれていましたが、この映画に多くのアメリカ人が興味を持っているのは事実です。

ロハスを取り入れた企業も数多くあります。商品をリサイクルする、エコロジ的な商品を開発したりと。東京都心の中でも、ある企業は緑化に力を入れているところもあります。環境問題を真剣に考え、取り組もうとしている企業も多くなっているのです。

ロハスは環境と健康の両方を配慮することを目指しています。ロハスが日本で浸透していけば、もっと人々は環境に配慮した生活を心がけるようになるのではないのでしょうか。

writer=たまご

●ロハスで環境問題に取り組む

ロハス流な考えでは、自分ができる範囲で環境にも自分にも優しく生きようとする事です。文明が発展し、世の中が便利になってきたのと同時に、私たちは多くの自然を失ってきました。特に20世紀は自然になかった化学物質が、食品添加物や合成洗剤、農薬などが使われてきました。

環境問題を考えた場合、大量生産、大量消費をなしてきたこの時代、地球の恩恵を汚してきたのは事実です。便利になったその分、地球の環境問題に発展し、また私たち自身の健康を害したりしてきたのです。

ロハスは、確かな本物志向を身につけることです。より安全なものを選ぶ、環境に配慮したものを選ぶ、これが私たち消費者なのです。ロハスな考えであれば、食品なども無添加、無農薬の製品を選ぶといったこだわりをもちたいものです。消費者がより自然なものを求めることが多くなれば、生産者もより無農薬のものを作るようになり、これが結果的に、環境問題への取り組みに持つながることになるのです。

環境問題に取り組むなら、商品も環境に配慮したものを選ぶ、より自然なものを選択するなど、カラダにいいものを選ぶ心がけをしていきましょう。

writer=たまご