

【LOHAS度チェック】 - あなたのLOHAS度はどれくらい? -

LOHASは暮らしの中で毎日実践できます。ココロとカラダと地球の健康のために、あなたはどんなことを実践していますか？あてはまるものをつけてみてください。

衣 (ファッション&ビューティー)	/ 6点
流行に左右されず、質の良いものを選び長く愛用している	
不要になったものはリサイクルに出すなどして再利用している	
オーガニックコットンや麻、竹など自然素材のものを選んでいる	
パーソナルケア製品は自然の原料を使用したものを選んでいる	
価格より品質や製法にこだわって物を選んでいる	
バスタイムや部屋でアロマを楽しんでいる	

食 (フード&クッキング)	/ 8点
野菜はなるべく無農薬・減農薬、オーガニックなものを好む	
食品の産地や生産法、添加物の有無などをチェックして選んでいる	
地元で取れた季節の野菜など地産地消を心がけている	
玄米や野菜中心の食事を心がけている	
コーヒーや紅茶など、フェアトレードの物を選ぶようにしている	
生ゴミは、処理機等で堆肥化している	
食洗機を使って水の使用量をセーブしている	
食事は家族と会話を楽しみながらするようにしている	

住 (ハウジング&インテリア)	/ 7点
省エネ家電や省エネ設備、環境負荷を減らす家電製品を選んでいる	
修理可能なものは直して使っている	
太陽光発電や自然エネルギーを活用する設備機器を設置している	
「環境家計簿」などを使ってCO2排出量を把握し、減らす取組を行っている	
家具の材質(産地、種類)や工法にこだわり、長く使えるモノを選んでいる	
化学物質を使用しない内装材や工法を選んでいる	
バリアフリーの構造になっている	

健康（カラダとココロ）	/ 5点
ヨガや瞑想など、心身の調子を整える方法を実践している	
早寝早起きを心がけている	
日頃から食生活に配慮するなど、病気の予防に努めている	
病気を治すときに鍼灸医や整体など、西洋医学以外の療法も利用している	
ウォーキングや散歩など、なるべく歩くようにしている	

余暇（ホリデーor ウィークエンド）	/ 8点
旅行は観光・買い物ではなく、その土地の文化や自然に親しむようにしている	
ボランティア活動やNPO活動に参加している	
ベランダや庭でハーブや野菜を植えたりガーデニングを楽しんでいる	
フラワーアレンジメントや手作りコスメ（石鹸）などDIY（手作り）を楽しんでいる	
燃費が良く環境に配慮したエコカーを選んでいる	
近くに行くときは自転車に乗るようにしている	
セミナーや講習会など、学習の機会に積極的に参加している	
環境問題や社会問題に関する情報をまめにチェックしている	

その他	/ 6点
本や不要な物はフリーマーケットやインターネットオークションで再利用している	
株を購入する際に、環境や社会的責任に配慮した会社に投資（SRI）している	
買い物をする際に、商品の原料から製造工程、使用段階、廃棄段階に至るまでの環境負荷などに関する情報をチェックしている	
買い物をする際に、商品だけでなく、それを提供している企業のCSR（社会的責任）活動にも関心を寄せている	
買い物に行く時には、マイバックをもって行く	
社会問題や環境問題の解決に積極的な政治家に投票している	

各項目の合計点を出してみてください。合計で40点満点です。

さあ、あなたは何点でしたか？

0～10点：まずは考え方を知って、できることを少しずつ増やしていきましょう。

11点～20点：平均的なLOHASレベルです。家族やお友達との話題にしていってください。

21点～30点：LOHASアドバイザーレベルです。ぜひまわりの人にもLOHASを伝えてください。

31点以上：LOHASマスターです。色々な活動のリーダーとしてLOHAS実践者を増やしてください。