

緑提灯応援隊事務局 水島 明
305-0053 茨城県つくば市小野川 9-32
電話：090-3540-5403, FAX:029-852-1921
akira.mizushima@gmail.com

緑提灯に関心を持っていただき、ありがとうございます。

この資料や緑提灯ホームページ <<http://www.midori-chouchin.jp/>> をご覧ください。

ご賛同をいただけましたら、貴店の情報をホームページの「お問い合わせ」ページから入力して送信して下さい。

インターネットを利用でない方はこの資料4ページ目の様式に記載し、029-852-1921へFAXしてください。郵送でも結構です。

店舗情報を頂きましたら、当Web掲載、提灯発送の準備をします。お店のデジカメ写真を1枚お送りください。当ホームページに貴店の案内情報とともに掲載します。

緑提灯は、手塗りバージョンと印刷バージョンがございます。お好みのものをお選び下さい。詳しくは、緑提灯ホームページから「緑提灯の選択」ページをご覧ください。

提灯の実費相当として、手塗りバージョン標準型（径34cm×長66cm）1張10,000円、印刷バージョン（径33cm×長66cm）1張9,000円の寄付を申し受けます。

いずれも、提灯製作、梱包・送付手間、送料、代引き手数料、Webサイト維持、知的財産権維持等の費用を含みます。

なお、手塗りバージョンは、標準型以外のサイズ、名入れ（5,000円増し）も承ります。

提灯は、宅配便の代金引換で送りますので、宅配便業者にお支払いください。参加費や年会費などは不要です。

また、みなさまのご要望にお応えするため、提灯に加え、緑提灯シンボルを用意しました。業種・業態にあわせ、また、活用媒体にあわせ、お好みのシンボルをご利用ください。

詳しくは、http://midori-chouchin.jp/logo_announcement.html をご覧ください。

< 緑提灯規格・価格表 (2010年4月24日改訂) >

規 格 名	径-長 cm	新価格	旧価格	差額
並八寸丸	23-28	5,000	5000	0
八寸丸	24-29	5,500	5400	100
並尺丸	28-31	5,500	5100	400
尺丸	30-37	6,000	5700	300
尺三丸	39-45	10,000	9000	1,000
尺六丸	46-57	13,000	12100	900
尺八丸	55-67	21,000	19500	1,500
二尺丸	60-73	24,000	22500	1,500
二尺五寸丸	76-94	52,500	48500	4,000
三尺丸	92-113	75,500	71500	4,000
並九長	24-53	5,500	5500	0
九長	24-57	7,000	7000	0
大九長	28-61	8,500	8200	300
二長 (標準型)	34-66	10,000	10000	0
六長	38-78	15,000	14000	1,000
八長	47-95	23,500	22500	1,000
中八	50-110	28,000	27000	1,000
大八	54-120	43,500	41300	2,200
コブヤ	28-76	11,000	10500	500
中新門	30-86	12,000	11900	100
六新門	37-102	20,000	19000	1,000
長新門	50-152	61,500	60200	1,300
大新門	60-162	73,500	71500	2,000

提灯製作、梱包・送付手間、送料、Web サイト維持、知的財産権維持等の費用、代金引換手数料を含んでいます。

屋号等の名入れ費用は、5,000 円です。

手塗りのために刷毛目がございます。また、電球等を内蔵し点灯した際、塗料の関係で赤提灯よりも塗りむらがはっきり現れます。なにとぞご了承ください。

緑提灯をご紹介します

<http://www.midori-chouchin.jp/>



緑提灯は、食料自給率が40%以下にまで落ちた日本の農業をいささかなりとも向上させようとのボランティア活動のシンボルです。

緑提灯の趣旨と方法は、とても簡単。地場・国産品（穀物、野菜、魚、肉等）を積極的に使っているレストランや居酒屋等の店頭で「地場産品応援の店」と大書き、を並べた緑色の提灯を掲げていただく。

わが国の自給率が約40%なので、使用している食材がカロリーベースで地場・国産品を50%使っていれば1つ付けた緑提灯を掲げる。60%ならば2つ、という風にを1個ずつ増やし、90%以上ならば5つです。

従来から自給率を上げようとの運動は、さまざまなされてきていますが、多くは「官製運動」「認証主義」でした。しかし、昨今、老舗の偽装表示が問題となっているように、これらの方法では利益第一主義の下では限界があります。

お店は食材の仕入先を知っているけど、お客はそれを知ることが出来ない、こんな情報の非対称性を補うためにも「正直を重ねて、信用を得る」商いを続けている地道なお店だけに参加してもらうようにしています。

いわば、緑提灯がお客さんを大切にする店主さんの心意気や覚悟を象徴しています。

よって、の数は店主さんの自己申告です。もし、違反した時の罰は「反省と書いた鉢巻を締める」「頭を丸める」等のお笑いみたいなものです。

緑提灯は、手塗りバージョンと印刷バージョンがございます。お好みのものをお選び下さい。詳しくは、緑提灯ホームページから「緑提灯の選択」ページをご覧ください。

提灯の実費相当として、手塗りバージョン標準型（径34cm×長66cm）1張10,000円、印刷バージョン（径33cm×長66cm）1張9,000円の寄付を申し受けます。

いずれも、提灯製作、梱包・送付手間、送料、代引き手数料、Webサイト維持、知的財産権維持等の費用を含みます。

なお、手塗りバージョンは、標準型以外のサイズ、名入れ（5,000円増し）も承ります。

提灯は、宅配便の代金引換で送りますので、宅配便業者に円お支払いください。

参加費や年会費などは不要です。

また、みなさまのご要望にお応えするため、提灯に加え、緑提灯シンボルを用意しました。業種・業態にあわせ、また、活用媒体にあわせ、お好みのシンボルをご利用ください。

詳しくは、

http://midori-chouchin.jp/logo_announcement.html

一方、消費者には、「緑提灯応援隊」への参加を勧めています。会費や規則はありません。隊員の義務は、「赤提灯の店と緑提灯の店が並んでいたら、ためらわずに緑提灯の店に入ること」、この1点だけです。

また、隊員は、普段利用しているレストランや居酒屋等、自分の目や舌で確認し、店主を信用できる店に提灯を下げるように勧めることもできます。

つまり、お店のお得意さんが「審判」です。

こうして、お店は常連さんを確保でき、お客が安定し増えることによって売り上げが増える、そして、国産や地場産品の需要が増え生産者も元気になって行き、回りまわって、自給率向上に貢献します。

緑提灯は、丸山清明さん（元農研機構・中央農業総合研究センター所長）が2005年春に北海道で始めました。まだまだ初歩的な段階ですが、お店と隊員は北海道から沖縄県まで広がっています。

みなさんにも「緑提灯応援隊」にご参加を頂き、馴染みのレストラン、居酒屋や地場産品販売所等でこの趣旨に相応しいお店がありましたら話題にさせていただけますと嬉しいです。

ご同僚の方々にもご紹介くださるようお願いいたします。

お問い合わせ：

緑提灯応援隊事務局 水島 明
305-0053 茨城県つくば市小野川 9-32
電話：090-3540-5403
FAX：029-852-1921
email：akira.mizushima@gmail.com

店舗ごとに記載してください。

[FAX 送信先]

緑提灯応援隊事務局 水島 明

FAX : 029-852-1921

郵送 : 305-0053 茨城県つくば市小野川 9-32

ホームページ <<http://www.midori-chouchin.jp/>> のお問い合わせページからも送信できます。

緑提灯をお知りになった経緯 :

テレビ・新聞等でお知りになった場合は、番組名や新聞名と日時もご記入ください。

店名 : _____

店名ふりがな : _____

店主(長)名 : _____

店主(長)名ふりがな : _____

キャッチフレーズ : _____

・日本食材 = 例えば、国産小麦粉、国産そば粉、 県産豚肉、地元野菜、近海魚介類など = を 50%以上使用していることをお客さんにアピールするように、100文字程度でご記入ください。

・店内全面禁煙の場合は、【店内全面禁煙】と記載して下さい。

郵便番号 : _____

住所 : 都道府県名から記入してください。

電話 : _____

FAX : _____

営業時間 : _____

定休日 : _____

店舗ホームページ URL : _____

連絡先 E-mail : _____

の数 : _____

提灯の選択 : ・手塗りバージョン、・印刷バージョン(一方を で囲んで下さい。)

・自主申告いただいた店主さんには、緑提灯応援隊への参加をお願いしています。

・お店のデジカメ写真を1枚送ってください。普通の写真を郵送していただいても結構です。

手塗りバージョン緑提灯は刷毛目がございます。また、電球等を内蔵し点灯した際、塗料の関係で赤提灯よりも塗りむらがはっきり現れます。なにとぞご了承ください。

星の数の目安について

緑提灯の星の数はカロリーベースです。重量ベース、品目数ベース、金額ベースという意見もありましたが、いずれも合理性が乏しい基準です。

- ・ 重量ベースでは白菜などの重量野菜をたくさん使えばあっという間に星がふえます。
- ・ 品目数ベースでは八宝菜に七味唐辛子で15品目と主張されてもおかしなことになります。
- ・ 金額ベースは不安定な基準です。市場の相場は入荷量に敏感に反応しますし、輸入食材は為替レートで変動します。

その点、私たちの命を支えるカロリーは食材の性質のみで決まりますので安定しています。農水省が公表する自給率もカロリーベースです。

日本では、小麦や大豆の多くが輸入ですし、カロリーの高い食用油原料（菜種、大豆、ゴマなど）のほとんどが輸入、豚と鶏のエサの大部分が輸入、牛のエサの75%が輸入です。四方を海に囲まれた日本でも45%の魚介類が輸入され、魚市場にいらんでいます（表1）。

なお、緑提灯運動では、自給率の向上に少しだけでも貢献したいとの思いとともに、全ての農家や漁師の皆さんに元気を出していただきたいと考えています。そこで、輸入したエサ（飼料）を使った畜産物や水産物であっても国産と見なしています。

具体的な食材のカロリーについては政府から「五訂増補日本食品標準成分表」が公表されています。インターネット(<http://fooddb.jp/>)で調べることが可能で、店主さまの中にはこれで、「正確」に調べて自己申告されている方もいますが、なかなか作業が大変です。

緑提灯は、認証制度ではなく、店主さまの心意気が大切で、星の数を競うものでもありません。

でも、一応の目安は必要と考えています。インターネットには料理別のカロリーを教えてくれるサイトがたくさんあります。農林水産省では料理の自給率を簡単に計算できる「クッキング(料理)自給率計算ソフト」

(http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/zikyu_ritu/zikyu03.html)を無償で公開しています。

ただし、畜産物の計算では飼料の輸入比率が掛かりますので、緑提灯の趣旨とは異なった数値になりますので、ご注意ください。また、書店の家庭・医学コーナーではカラー写真付きのカロリーブックが売っています。これらを参考に星の数をつけていただければOKです。

そもそも、仕入れの食材は季節によって変動しますし、メニューで変わります。ですから、星の数はおおよそでかまいません。それでもお悩みの方は、事務局までご連絡下さい。慣れた応援隊員がアドバイスをします。

主な食材のカロリーを「五訂増補日本食品標準成分表」から抜粋しました（表2）。

意外と高いのは調味料の食用油です。食用油は100g当たり921kcalです。大さじ一杯（15cc）の食用油で約125kcalとなります。コンビニのおにぎりが180kcal程度ですので、油がいかにカロリーが高いかわかります。ですから、カロリーの低い具のエビ天や野菜天は、ほとんど外国産となってしまいます。

こうして見ると星5、4つはなかなか難しいことがわかります。「正直を重ねて信用を得る」の精神で を塗るのが一番だと思います。星1つの店が一番エライという方もいます

表 1. 主な食品の自給率 (%) 農林水産省

名 称	1965年	2006年
米	100	95
小麦	28	13
大豆(食用)	41	16
畜産物	47	17
同上 輸入飼料畜産を国産とした場合	92	50
魚介類	110	55
野菜	100	77
果物	86	36
砂糖類	31	34
油脂類	33	4
カロリーベース自給率	73%	40%

表 2 . 主な食材のカロリー (100g 当たりの kcal)
日本食品標準成分表 (<http://fooddb.jp/>)から抜粋

穀物・根菜類	kcal	魚介類	kcal	畜産物	kcal
精白米	356	マイワシ	217	牛肉	
ごはん	168	サンマ	310	肩赤肉	201
小麦粉	368	開き	260	ばら	517
うどん(ゆで)	105	クロマグロ		サーロイン	498
中華麺(ゆで)	147	赤身	125	舌	269
パスタ(ゆで)	149	トロ	344	ハツ	142
食パン	264	ハマチ	256	レバー	132
そば粉	360	ホッケ開き	142	豚肉	
そば(ゆで)	132	タコ	99	ロース	263
干そば(ゆで)	114	ヤリイカ	85	舌	221
ジャガイモ	76	さきいか	279	ハツ	135
ポテトフライ	237	ギンザケ	204	レバー	128
サツマイモ	132	イクラ	272	シロ	171
大豆	417	うなぎ	255	鳥肉	
豆腐、木綿	72	ホタテ貝柱	97	もも皮なし	138
豆腐、絹	56	ハマグリ	38	手羽皮つき	195
あぶらげ	386	甘エビ	87	皮(もも)	513
厚揚げ	150	くるまえび	97	軟骨	54
納豆	200	ズワイガニ	69	胃	94
らかっせい	562	毛ガニ	83	鶏卵	151


野菜・果物	kcal	林産・海産物	kcal	調味料等	kcal
大根	10	しいたけ	18	マヨネーズ	
人参	37	えのき	22	全卵	703
ごぼう	65	なめこ	15	卵黄	670
レンコン	66	ひらたけ	20	食用油	921
もやし	14	エリンギ	24	ラード	941
小松菜	14	マッシュルーム	11	砂糖	
ほうれんそう	20	たけのこ(ゆで)	30	上白	384
タマネギ	37	しなちく(塩づけ)	19	黒砂糖	354
キュウリ	14	わかめ(塩蔵)	17	米味噌	
トマト	19	干しわかめ	117	白	192
ナス	19	干しこんぶ	138	赤	186
ピーマン	22			米酢	46
レタス	12			醤油	
キャベツ	23	畜産物	kcal	薄口	54
ブロッコリー	33	ハム	113	溜まり	111
白菜	14	ウインナー	321	ソース	
りんご	54	ベーコン	405	ウスター	117
なし	43	バター	745	中濃	132
みかん	46	ナチュラルチーズ	356	トマトソース	44
バナナ	86	牛乳	66	固形コンソメ	235



緑提灯よくある質問



緑提灯とは何ですか？

食料自給率が40%以下にまで落ちた日本の農業を少しでも向上させようとするボランティア活動のシンボルです。国産や地場産品の穀物、野菜、魚、肉等を積極的に使っているレストランや居酒屋等の店頭「地場産品応援の店」と大書し、を並べた緑色の提灯を掲げていただいています。



緑提灯に「地場産品の店」とありますが、他県から仕入れた食材は星のカウントに含めない方が良いでしょう。

国産食材ならば、カウントしてください。



緑提灯は誰が発案したのですか？

元々は、食料自給率の低さを憂っていた、ご自身が吞兵衛でもある稲の品種改良の研究者・丸山清明さんが、美味しい料理でお酒を楽しみながら「お父さんたち」が「遊び心」で「ちょっぴり」でも食料自給率アップに役立つと発案しました。

緑は、野菜など作物の色、田園の色、しかも安全を示す色。



いつから始まったのですか？

2005年4月23日、北海道小樽市に緑提灯第1号店が灯りました。

最新の情報は、[緑提灯ホームページの店舗紹介ページ](#)をご覧ください。



緑提灯は、どんな団体ですか？

団体でも組織でもありません。また、責任者もいません。

緑提灯の趣旨に賛同するお店ならどなたでも参加していただけます。また、お店の常連さんなどは、緑提灯応援隊員になることができます。

緑提灯応援隊員については、「[緑提灯応援隊とはなんですか？](#)」を参照してください。



どうやって運営しているのですか？

応援隊員のボランティア活動で運営しています。組織はありませんし「指揮官」はいません。

- 事務局：電話・メール・FAX・手紙などの対応、Web掲載情報処理、質疑応答、報道対応
- Webサイト：サーバ提供・管理、ホームページ製作・管理、コンテンツ管理
- 緑提灯の梱包・発送
- 店舗さん用チラシ：企画・デザイン、印刷、発送

なお、2005年4月以来、緑提灯の活動は「吞兵衛の遊び心で」という初期隊員の浄財で賄ってきました。

しかし、緑提灯が全国に普及してきたことで、最早、個人の浄財に頼るには運動の規模が限界を超えてしまったこともあり、活動を永続させる何らかの方法が無いかと模索して来ましたところ、緑提灯第1号点灯隊員の横山和成さんが代表を務めている「NPO法人生活者のための食の安心協議会」のご好意により、緑提灯に関する以下の業務を2008年5月15日から引き受けていただきました。

- 提灯やチラシなどの調達と発送
- 財務管理
- 知的財産権管理
- ホームページ管理補助

■ 緑提灯事務局とはなんですか？

みなさんとの窓口です。便宜上、事務局と称していますが、事務局と言う実態はありません。

■ 参加の方法は？

緑提灯応援隊員 = お店の常連さんに推薦してもらってください。
店主さんの自己申告も歓迎します。

■ 推薦や自主申告の手続きは？

緑提灯ホームページの「お申し込み」ページのフォームに記入して、送信してください。
インターネットをお使いでない場合は、FAXや手紙でも結構です。

■ 費用はいくらですか？

提灯の実費相当として、手塗りバージョン標準型（径34cm×長66cm）1張 10,000円、
印刷バージョン（径33cm×長66cm）1張 9,000円の寄付を申し受けます。いずれも、提
灯製作、梱包・送付手間、送料、代引き手数料、Webサイト維持、知的財産権維持等の費用を含
みます。

提灯は、宅配便の代金引換で送りますので、宅配便業者に円お支払いください。参加費や年会
費などは不要です。

■ お店に合わせた特注の提灯を作っていただけますか？

1店舗複数個の申し込みをお受けします。

手塗りバージョンは、標準型以外のサイズ、名入れ（5,000円増し）も承ります。（規格・価格
表をご覧ください。）

また、みなさまのご要望にお応えするため、提灯に加え、緑提灯シンボルを用意しました。業種・
業態にあわせ、また、活用媒体にあわせ、お好みのシンボルをご利用ください。

詳しくは、http://midori-chouchin.jp/logo_announcement.html をご覧ください。

■ 緑提灯を応援するために活動資金を援助したいのですが？

緑提灯活動を資金的に応援していただける方々からの寄付（一口500円。一口以上。）をお受け
します。

■ 振込口座はどこですか？

・ゆうちょ銀行

10100 17657921

トクヒ)セイカツシャノタメノシヨクノアンシンキョウギカイ

（手書き用紙での場合：特定非営利活動法人生活者のための食の安心協議会）

・楽天銀行

支店番号 211 マーチ支店 普通預金

口座番号 7025023

特定非営利活動法人 生活者のための食の安心協議会

■ 数の決め方は？

わが国の自給率が約40%なので、提供しているメニュー等で地場産品を50%使っていれば
1個付けた緑提灯を掲げる、60%ならば、という風にを1個ずつ増やして、90%以上
ならばです。

提灯のは、初めに1つか2つ塗ってあります。残りのは塗り絵になっています。ご自分でマ
ジックインク等を使って塗りつぶしてください。

●星の数える場合に、牛肉や豚肉などの場合は飼料まで計算に入れなければいけないのですか？
緑提灯は、自給率向上に少しでも貢献したいとの思いとともに、全ての農家と漁師のみなさんに元気を出していただきたいと考えています。

そこで、輸入したエサ（飼料）を使って生産された畜産物等であっても国産とみなしています。なお、「平成18年度食料自給率レポート」（農林水産省）では、「畜産物については、国産であっても、輸入したエサ（飼料）を使って生産された分はカロリーベースの自給率には参入されないこととしています。」とされています。

●マヨネーズやソースなどの調味料も、計算に入れなければいけないのですか？

はい、計算してください。これらが食材に占めるカロリーとしては、そんなに大きな割合ではないと思いますが、

●醤油に使用されている大豆などの原料が分からない場合は？

国産大豆使用と明記されていなければ、輸入大豆が使われているでしょう。

●審査はどうするのですか？

緑提灯応援隊は、認証も認定も保証もできません。

の数は店主さんの自己申告です。お店は食材の仕入先を知っているけど、お客はそれを知ることが出来ない、こんな情報の非対称性を補うためにも「正直を重ねて、信用を得る」ことを旨としている地道なお店だけに参加してもらうようにしています。いわば、緑提灯がお客を大切にする店主さんの「心意気」や「覚悟」を象徴しています。

●の数を偽ったらどうなりますか？

違反した時の罰は「反省と書いた鉢巻を締める」「頭を丸める」等のお笑みみたいなものです。でも、それ以前に、そのお店はお客に見放され、鉢巻を締める前にお店を閉めるでしょう。だから、そんな店主さんは緑提灯を掲げないと確信しています。

●地域の活性化のために自治体や組織として、取り組みたいのですが？

上に述べましたように、緑提灯応援隊は、認証も認定も保証もできません。の数は店主さんの自己申告です。

「怪しい者」の参入を防ぐこともできません。自治体や組織に「尻拭い」を持ち込まれることが有り得ます。緑提灯運動は、「ゆる系」であり、柔軟ですので、その危惧は無いといえませんが、どうぞ、心から賛同して下さる個人として、応援隊員になってください。

●我が社は多店舗展開をしています。緑提灯の趣旨は当社のポリシーにマッチしますので、全社を挙げて参加したいのですが？

多店舗展開をしているお店の一括申告及び社長さん等の名義による全店舗の一括申告は、お受けできません。

社長さんのご命令と言うことでなく、店舗ごとの店主（店長）さんの意思で、その名において、個々に申告をお願いします。

●緑提灯の種類は、ありますか？

手塗りバージョンと印刷バージョンをご用意しています。自主申告に当たって、お好みのバージョンをお選び下さい。（いずれも照明器具は付いていません。）

●手塗りバージョン緑提灯は、誰が製作しているのですか？

和歌山県の嶋洋傘店のご好意により、一つひとつ心をこめて手作りしていただいています。

手塗りバージョン緑提灯は刷毛目がございます。また、電球等を内蔵し点灯した際、塗料の関係で赤提灯よりも塗りむらがはっきり現れます。なにとぞご了承ください。

■ 提灯は、いつ手元に届きますか？
大量生産していません。到着時期をはっきり約束できませんので、のんびりとお待ちください。

■ 緑提灯ホームページには、いつ掲載されますか？
遅くとも24時間以内には処理するよう努めています。
掲載内容をご確認しましたら、ご一報願います。

■ 緑提灯ホームページの店舗情報を更新できますか？
いつでも承ります。メールなどでご連絡をお願いします。
特に、店舗写真は、季節に応じる等、お客さんにアピールするものに更新することをお勧めします。

■ 脱退は出来ますか？
ご自由です。その旨、事務局にお知らせください。

■ 緑提灯応援隊とはなんですか？
緑提灯を掲げるお店の常連さん＝ファンのことです。
緑提灯の趣旨に賛同していただける方は、誰でも応援隊員です。
しかし、団体でも組織でもありません。隊長もいません。


■ どうやって隊員になるのですか？
緑提灯ホームページの「緑提灯応援隊へ参画のすすめ」ページをご覧ください、「緑提灯応援隊に参加するには」のフォームに記載して送信してください。
インターネットにアクセスできない場合は、電話やFAXでも結構です。

■ 当社には、社員有志による数千人のボランティアグループがあります。グループを挙げて隊員になりたいのですが？
緑提灯の趣旨に賛同する個人ごとに、参加してください。

■ 緑提灯応援隊員になると費用がかかりますか？
入隊費や年会費はありません。

■ 隊員は何をするのですか？
応援隊員の義務は「赤提灯の店と緑提灯の店が並んでいたら、ためらわずに緑提灯の店に入ること」、この1点だけです。
また、隊員は普段利用しているレストランや居酒屋等、自分の目や舌で確認し、店主を信用できる店に提灯を下げるように勧めることもできます。つまり、身の回りや近所のお店のお得意さんが「審判」です。

■ 隊員の種類はありますか？
便宜上、デジタル隊員（緑提灯応援隊メンバーリストに登録した隊員）、アナログ隊員（インターネットにアクセスできない隊員）、勝手隊員（自称応援隊員）とっています。

 脱退の方法は？

デジタル隊員は事務局にご連絡ください。緑提灯応援隊メンバーリストから削除します。
アナログ隊員は、電話かFAXでご連絡下さい。

Copyright(C)緑提灯応援隊 All right reserved. 2010/08/31 改