



# やさしい食生活

昭和学院短期大学  
日本フードスペシャリスト協会  
共催講演会

# やさしい食生活

- 身体にやさしい  
生活習慣病予防
- 地球にやさしい  
環境負荷の小さい
- 人にやさしい  
飢餓・貧困の解消

# 『まごはやさしい』

まめ

ごま

わかめ(海藻)

やさい

さかな

しいたけ(きのこ)

いも

伝統的な日本の料理  
一汁三菜

主食の米・・・酸性

野菜・海藻

発酵食品

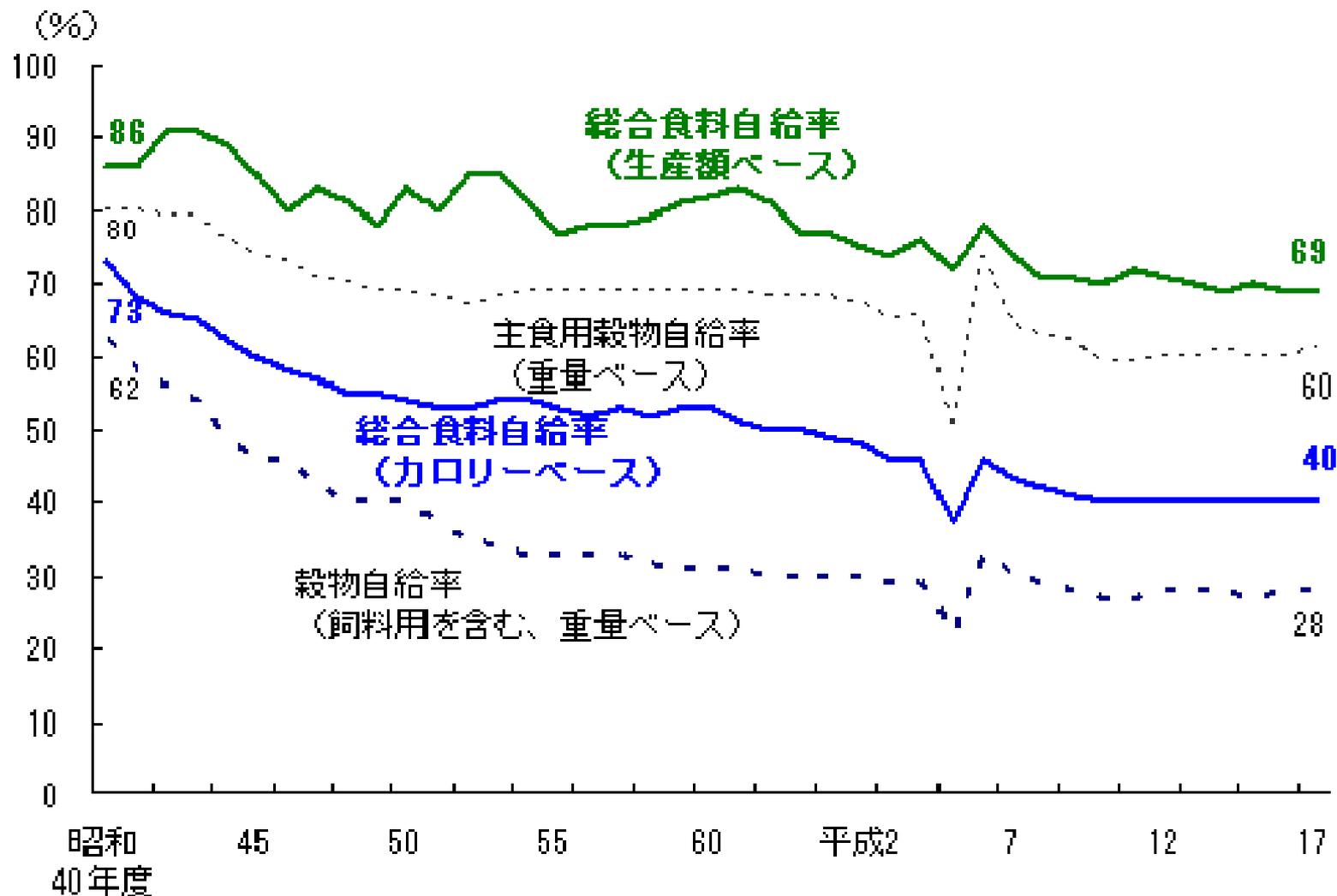
(味噌・梅干)

} アルカリ性

# ところが...

食品	自給率
まめ(大豆)	9% (6%)
ごま	0.05%
わかめ(海藻類)	25% (71%)
野菜	82%
魚(魚介類)	62%
きのこ	86%
芋(じゃがいも)	81% (76%)

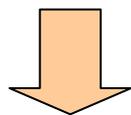
# 日本の食料自給率の推移



# 食料自給率低下の背景

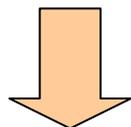
昭和30年ころまでの農村風景

大豆畑の畝の間にゴマを栽培  
栄養的にも優れた組み合わせ



農業従事者の高齢化・機械化

異種の作物を植えるのは困難  
外国産の安い大豆の輸入



国産大豆は太刀打ちできない

# 輸入食品に関わる問題

- 安全性の危惧

農薬・遺伝子組み換え・輸送中の変質

日本とは異なる衛生観念

- 長距離移動にかかるエネルギー

化石燃料の使用による温室効果ガスの発生

- 輸出国への無理な要求

人権は？ 環境は？  貧困・飢餓

# ポストハーベスト

農薬か食品添加物か？  
必ず表示が必要



グレープフルーツ  
(ホワイト)



150円

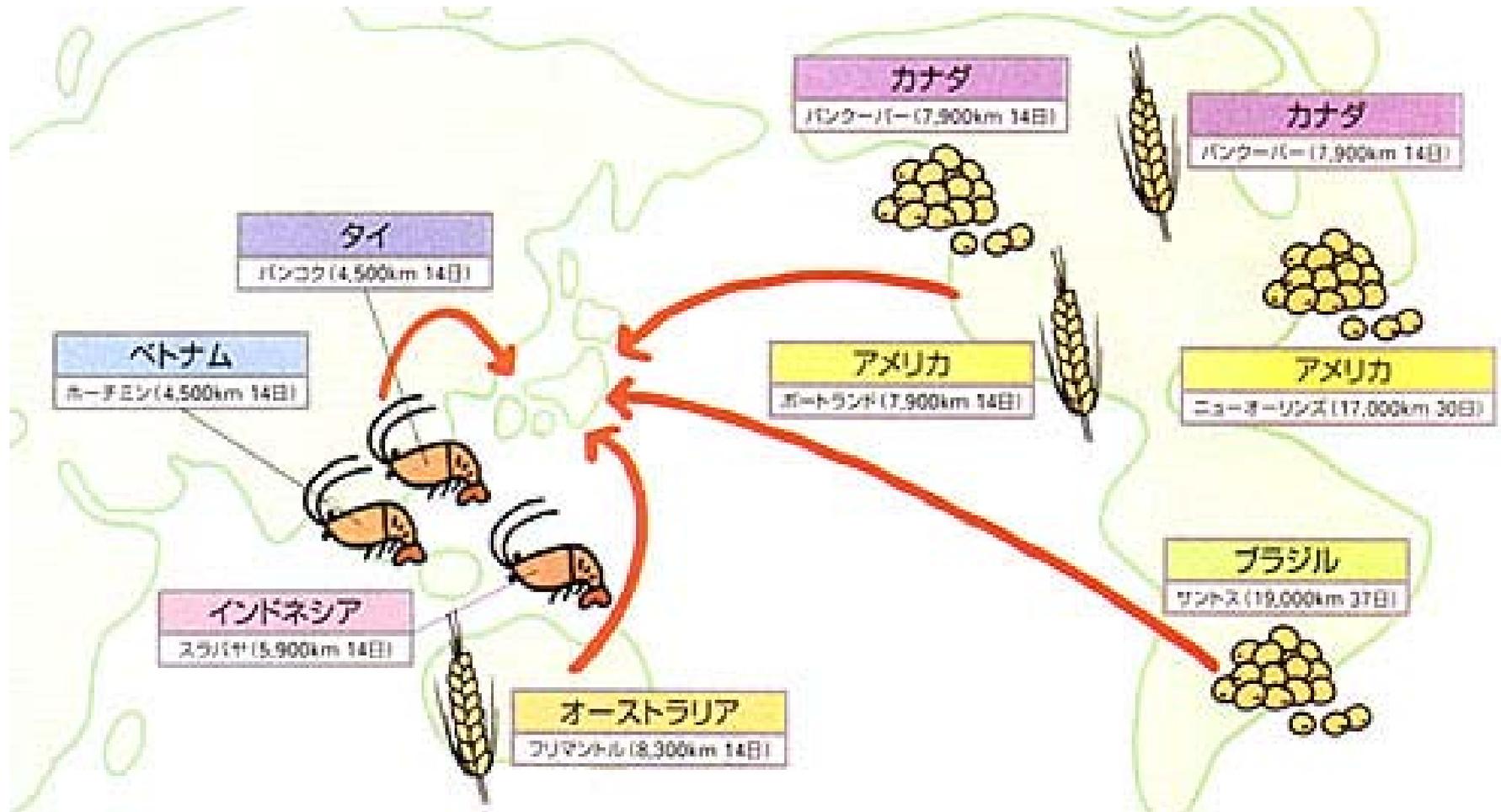
当商品は食品衛生法の基準に従って  
防ばい剤O.P.P(オルトフェニールフェノール)  
T.B.Z.(チアベンダゾール)、イマザリルを  
使用しております。

# フードマイレージ

- イギリスのティム・ラング氏が1994年提唱
- 近くで取れた食料を食べることで環境負荷を  
少なくするという運動
- 輸送距離が長いほど環境に負荷をかける  
化石燃料の枯渇  
温室効果ガスの排出

相手国別の食料輸入量(t) × 輸送距離(km)  
= フードマイレージ

# 食品の輸入先からの距離と日数

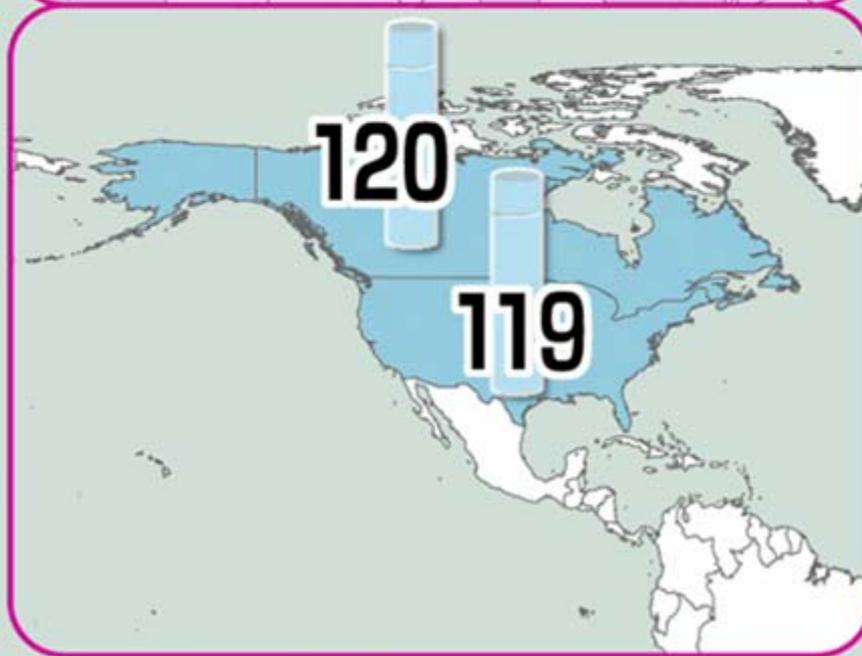
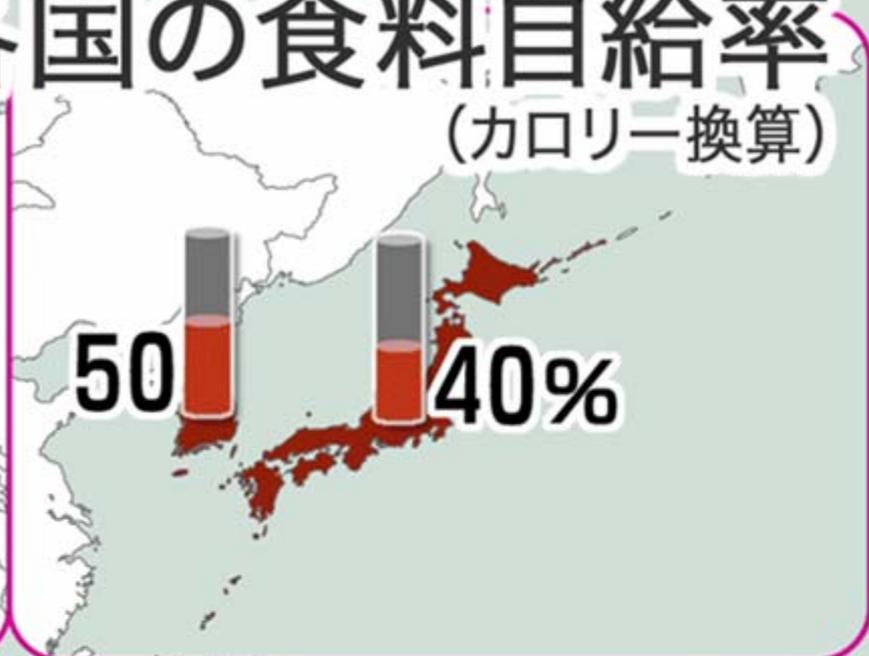
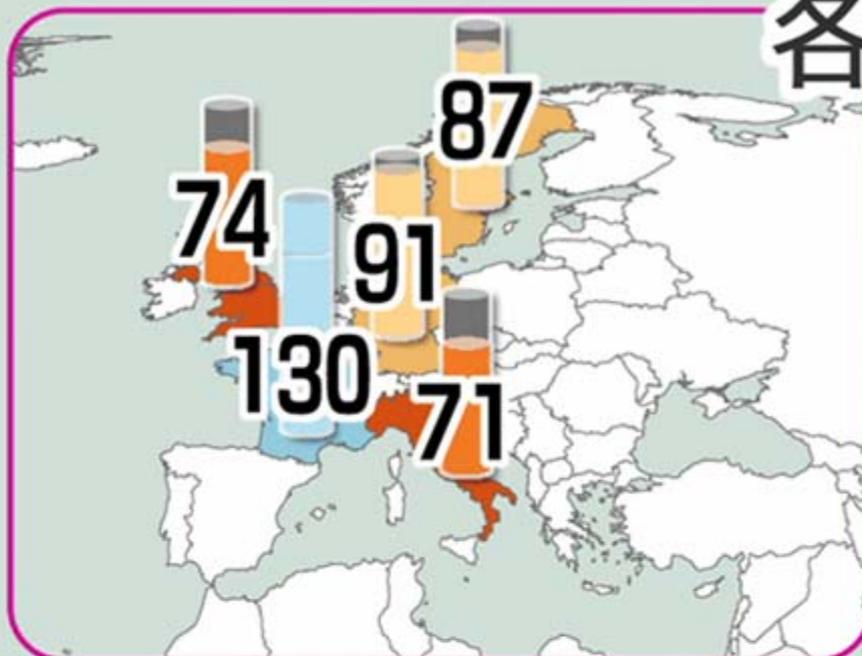


# 食パンのフードマイレージ

- 日本人が食べる食パンの小麦の99%が輸入
  - 最も多いのはアメリカモンタナ州からの輸入
  - モンタナから東京まで10327km
  - このときに排出される二酸化炭素は食パン1斤あたり145g
- 
- 国産小麦の主な産地は北海道
  - 北海道から東京まででは831km
  - このとき排出される二酸化炭素は34.7g
- 国産小麦のパン=108gの二酸化炭素減少**

# 各国の食料自給率

(カロリー換算)



農林水産省, FAO 2002

# 先進国のフードマイレージ

- アメリカ……………195, 821
- フランス……………104, 407
- ドイツ……………171, 751
- イギリス……………187, 986
- 韓 国……………317, 169
- 日 本……………900, 208

(単位 トン・キロメートル)農林水産省資料

# 目に見えないマイレージ

## 国産牛と輸入牛のマイレージ

牛肉100g	二酸化炭素排出量(g)
岩手県産和牛 (100%国産飼料)	120
アメリカ産牛 (テキサス州 米国飼料)	1340
一般の国産牛 (100%米国産飼料)	1670

# フードマイレージを意識して生活する

東京に住む3人家族のフードマイレージによる  
二酸化炭素年間排出量の違い

	国産食料100%	国産 40% 輸入 60%
CO2	60kg	360kg

300kgの二酸化炭素を減少するには、電気使用量を13%減らすのと同じ効果

# 二酸化炭素の排出量を決めるもの

- ① 重さ
- ② 距離
- ③ 輸送手段

1トンの物を1km輸送する時にでるCO<sub>2</sub>(g)

鉄道	21
船	38
トラック	167
飛行機	1510

# エコレールマーク制度

地球環境に優しい鉄道貨物輸送を一定以上利用している商品または企業に対して認定される

## 認定商品

500km以上の陸上貨物輸送のうち、30%以上鉄道を利用している商品

## 認定企業

500km以上の陸上貨物輸送のうち、15%以上鉄道を利用している企業



エコレールマーク

商品を選ぶときの指標となる

# フードアクションニッポン

- 国産農産物の消費拡大=食料自給率向上
- 『食料自給率向上に向けた国民運動推進事業』  
平成20年度より農林水産省が立ち上げ
- 消費者・企業・団体・地方公共団体が一体となった運動
- 生産・流通・消費の現場で国産農産物の消費拡大を具体的に推進する



みんなで食料自給率アップ!

# 自給率向上の5つのアクション

1. 今が旬の食べ物を選ぶ
2. 地元でとれる食材を日々の食事に活かしましょう
3. ご飯を中心に野菜をたっぷり使ったバランスのよい食事を心がけましょう
4. 食べ残しを減らしましょう
5. 自給率向上を図るさまざまな取り組みを知り、試し、応援しましょう

# 商品を安く輸入すること

今、世界は大きく二つに分かれている

先進国と発展途上国＝**南北問題**

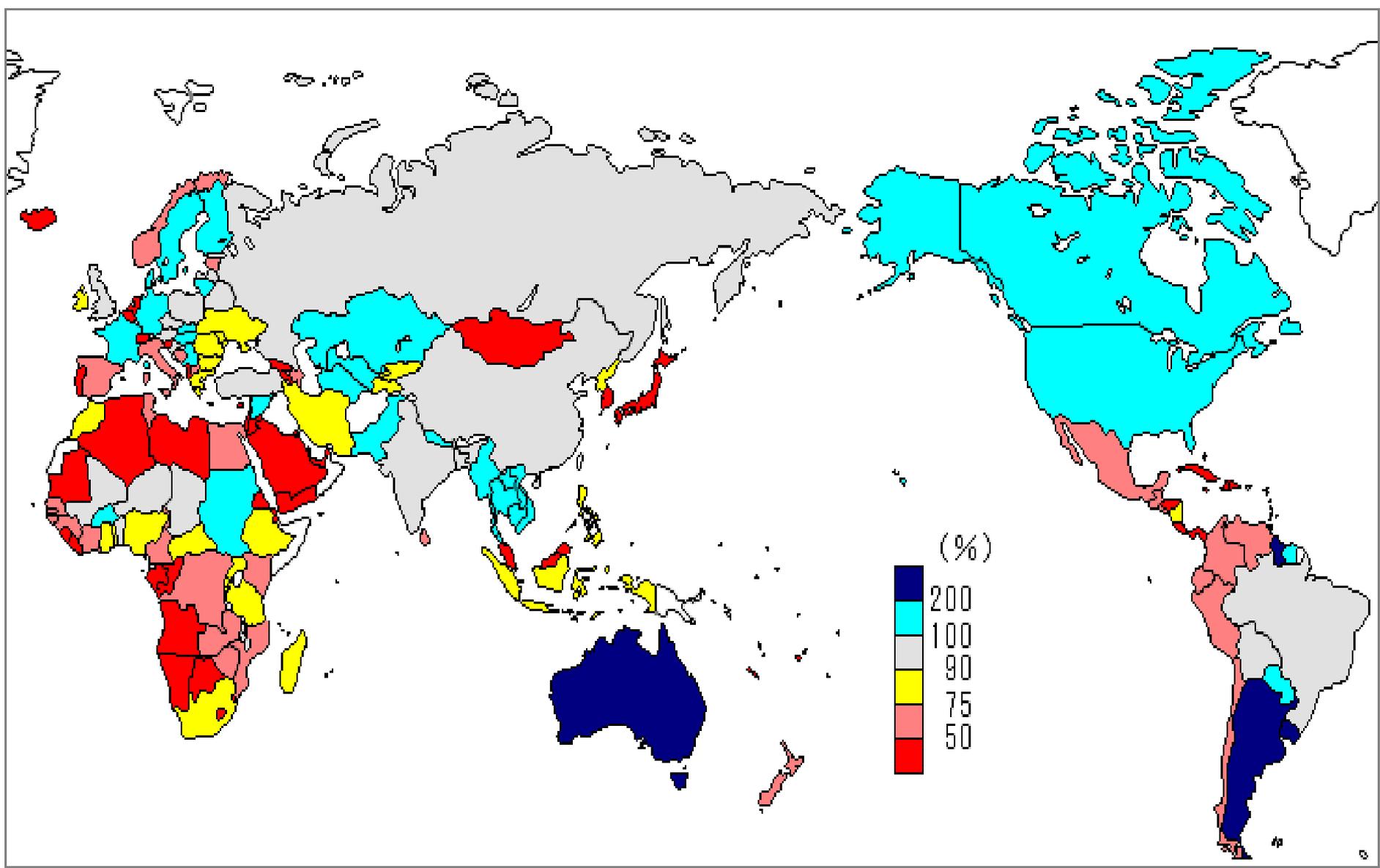
国の経済の状況を表す指標『GDP』国民総生産

日本 : 34,000ドル/1人

バングラデシュ: 431ドル/1人 (2005年)

先進国(大国)が発展途上国・新興国から輸入  
するということ・・・無理が通る

# 世界の穀物自給率マップ(2003年)



(注) 穀物自給率データによる作図。白抜きはデータなし。

(資料) 農林水産省HP「食料自給率の部屋」

The diagram consists of two orange ovals. The top oval is labeled '先進国' (Developed Country) and the bottom oval is labeled '途上国' (Developing Country). A green arrow on the right points from the top oval to the bottom oval, and a green arrow on the left points from the bottom oval to the top oval. Text is placed between the ovals to describe the flow of goods and money.

先進国

食料・嗜好品

ダイヤモンド・ウラン

木材・石油・鉄

経済援助

お金

途上国

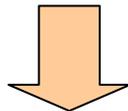
資源や環境までもが、商品として先進国に利用される

# 輸出国が失ったもの

- 大規模な土壌流出、地下水の枯渇  
による水不足、地盤沈下、砂漠化
- 森林伐採により雨水が  
貯まらなくなり干ばつになる  
エビの養殖のためにマングローブ  
林が破壊され、海が汚染される
- 大規模農法における連作障害  
土壌が疲れ、大量の化学肥料が必要
- 農薬による健康被害  
安い人件費で劣悪な環境労働

# 大国と小国の理不尽な関係

先進国は『経済援助』を盾に無理な要求をし、  
途上国は我慢する

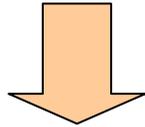


- 自分たちの食べ物を育てていた畑で先進国向けの嗜好品を作る  
(ナッツ、カカオ、コーヒー、スパイスなど)
- 育てた作物は安く買い叩かれる
- 外国資本の農園で厳しい条件で働く

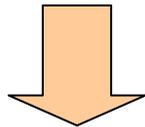
**貧困・飢餓の原因のひとつ**

# フェアトレードとは

- 自由な貿易の発展により、不自由な生活を強いられる人たちがいる



- 途上国の人を作る物、労働力を**適正な金額**でフェアに取引すること



- 貨幣価値が異なるから安いと考えずに、同じ人間として労働力を評価する

# ミレニアム開発目標

- 2000年9月ニューヨークで開催された国連ミレニアムサミットに参加した189の加盟国代表によって採択された目標
- 平和と安全、貧困、環境、人権などを課題として掲げ、21世紀の国連の方向性を示した
- 2015年までに達成する8つの目標を掲げる

# ミレニアム開発目標

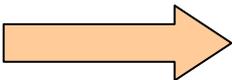
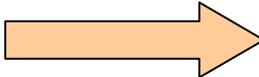
1. 極度の貧困と飢餓の撲滅
2. 初等教育の完全普及
3. ジェンダーの平等、女性のエンパワーメントの達成
4. 子どもの死亡率削減
5. 妊産婦の健康の改善
6. エイズ、マラリアなどの疾病の蔓延防止
7. 持続性可能な環境作り
8. グローバルな開発パートナーシップの構築

# ミレニアム開発目標：日本の取り組み

- 食糧高騰問題への対策として、アフリカ向け緊急経済援助の実施
- 農業分野の人材育成、アフリカ諸国における米生産量の倍増
- 保健、教育、水、衛生分野の重点支援  
(防虫のための蚊帳の無償配布  
井戸の整備など)

援助だけでは自立できない  フェアトレード

# フェアトレードの取り組み

- 適正な生産コスト、将来の投資コストの支払い
- 自由貿易・・・市場情報や資金へのアクセス
- 天候、価格の暴落などのリスクがある農産物に対して、消費者・企業・生産者がリスクを分かちあう仕組み  価格が高くなる  
 消費者が増えれば負担は少ない

イギリスのチョコレート会社・・・株式の3割をガーナの生産者組合が持つ・・・経営の一端を担う

# ヨーロッパのフェアトレード

- 1960年代ヨーロッパでのフェアトレードが始まる
- イギリスのNGOが途上国の生産者や村を支援するために手工芸品を輸入し販売した
- 自由貿易に対して、途上国の生活向上を目指すもうひとつの貿易と呼ばれる
- 1980年頃、農産品の国際価格暴落をきっかけに農業生産者を支えるための活動が始まる
- 紅茶、コーヒー、ドライフルーツ、ココア、砂糖などがフェアトレードの対象

ヨーロッパではフェアトレードへの関心が高い

# コーヒー価格の仕組み

- 現在の一般のコーヒー取引

ニューヨークやロンドンの市場における相場が中心となって価格が決まる(需給バランス)

生産者の立場は考慮されない

- フェアトレードの仕組み

生産者の最低限の権利は保障され、教育や生活水準の向上に役立つ

- 最低買入価格の保証、長期にわたる売買契約、最高60%までの前払い等の支援

# フェアトレードのメリット

## 顔の見える貿易

誰が、どこで、どんな風に 作ったかがわかる

## 生産者の生活向上

生産者団体には、商品に関わる生産費、経費以外に  
生産者団体に貯蓄する額が払われる

貯蓄は生産者のスキルアップや地域の向上に使われる

・・・技術研修、機会の購入、識字教育、保健衛生  
子どものための学校、病院、輸送用トラック・・・

## 自立と継続

# 持続可能な世界

- フェアトレードにより、生産者が持続可能な暮らしを目指す・・・遠い将来までその土地で暮らす
- 短期的に収穫を増やすようなことはしない  
健康や環境を損ねることはしない
- 伝統的な農法、土地の豊富な素材を使った生産

フェアトレードは環境にやさしい  
人にやさしい

# フェアトレードのラベル

国際フェアトレード認定ラベル  
国際フェアトレードラベル機構(FLO)発行



国際フェアトレード連盟(IFAT)マーク

# 美しい田園風景を守るためにできること

食品がどこで生産されているかを知ること

環境にやさしいものを選ぶことをこころがける

地球上の多くの人たちがわが国の食料生産のために働いていることに感謝する

次の世代に食についての知恵と技術を伝えること