the kindest

身につけたい食文化とマナー

目次

01 食料問題

- 気候変動(地球温暖化)から考える
- 人口増加から考える
- 資源の制約(土地や水の量)から考える
- 食料問題を解決するには？
- 菜食に期待できる効果
- 日本の食料自給率の変化
- 食品ロスとは

02 農業政策

- 地産地消
- 生産者保護
- 国際競争力の強化
- 食の平準化と旬

03 食文化の伝承

- 和食の変遷
- 郷土料理
- 特産物
- 行事食
- 食生活の変化
- ユネスコ無形文化遺産「和食」
- 和食文化の精神性

04 食文化の習慣

- 躾
- 食具文化

05 食事内容を考える上で知っておきたい基準

- 食育基本法
- 食生活指針
- 食事バランスガイド
- 日本人の食事摂取基準
- 最後に先生より

01

食料問題

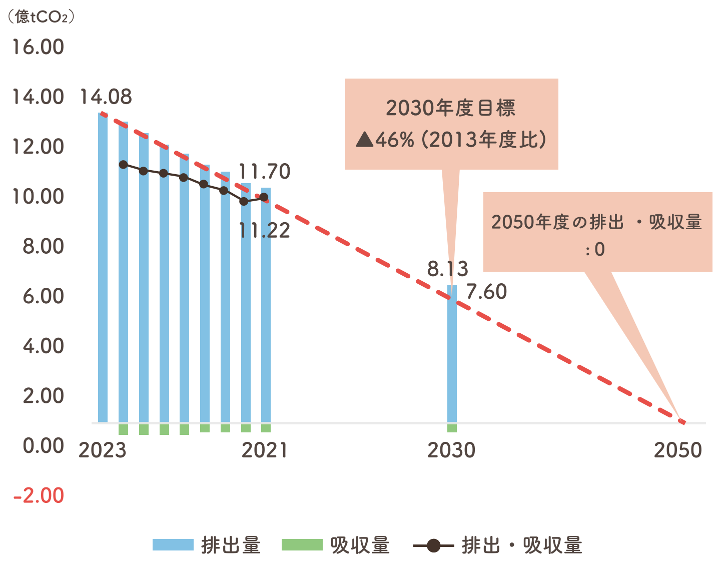
これからの時代を生きていく子どもたちが、
50年後、100年後にも、おいしいごはんを満足に
食べることができるでしょうか?
親としてどんな食文化を子どもたちに残して
いきたいですか?
未来に待っている大きな課題を少しでも減らして、
次の世代にバトンを渡せますように。

気候変動(地球温暖化)から考える

温室効果ガスの排出量は人間活動によって増加しており、IPCC報告書における表現の変化でも「疑う余地がない」とさらに踏み込んだ断定的な表現となった。

- 日本の気温はどのくらい上がったか？
  ここ50年で1.5度上昇
  →たった1.5度でも、**作物にとっては大きな違い**。
  　雨や気温の影響で作物が育たなくなる。

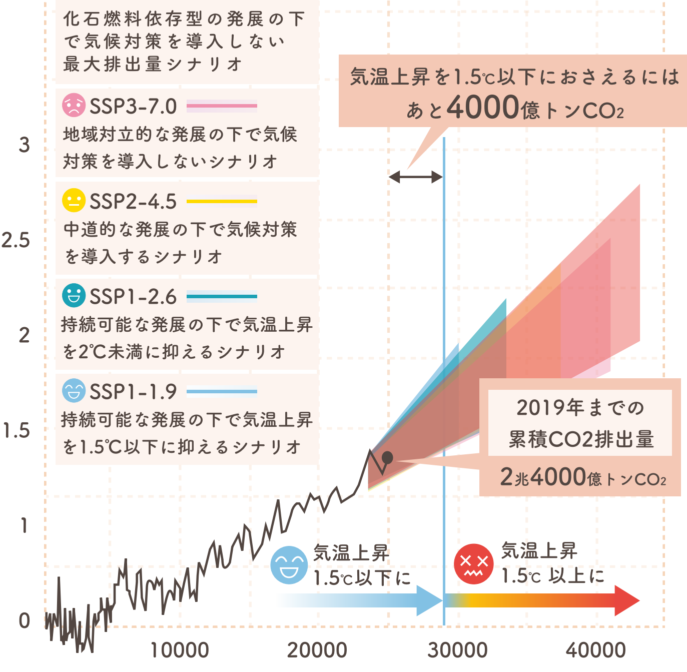
- 2030年度目標 カーボンニュートラルに対する進捗
  →徐々に減っている傾向はある。
  　2019年度からは3.4%減少。 一定の進捗はある。



- CO2排出量の変化を部門別に見ると、 家庭部門は
  6.3%減少 (▲1,050万トン)
  努力が実ってきている。

排出量と気温の関係は?

CO2累積排出量と気温上昇量の関係



出典：IPCC第6次評価報告書WG1

人口増加から考える

世界の人口は、1950年頃から増加傾向。
2024年7月時点では82億人。
日本国内では人口は減るが、
世界では2080年代半ばには103億人でピークに達し、
その後は102億人になると予測。

資源の制約(土地や水の量)から考える

人口が増えると、食料が足りるのか、という資源不足の問題が生じる。

- 水循環(水の総量14億立方キロメートルと推定)
  内訳は、塩水が97.47%、淡水が2.53%の割合。
  淡水のほとんどが、南極・北極等の氷や氷河。
- 人が利用できる河川や湖沼等の淡水は、地球上に存在する水の量のわずか0.008%とても少ない！
  →「水の奪い合い」も今後の課題になってくる。
- 石油や天然ガスだけでなく、食料なども
  有限な資源。
- 水や土地などの環境がどれだけの人口を収容できるかという「**人口容量**」は、いずれ飽和点を迎える。

食のサステナビリティ(食の持続可能性)を考え、
日々の食を取捨選択する時が来ている。

食におけるどんな業態であっても
「適切に調達して、適切に消費する」ことを基本としなくてはいけない。

食料問題を解決するには？

菜食がもたらす可能性

【研究事例1】
人口・収入増加予測と、食の傾向を合わせたとき、
2050年の食事には果物と野菜の摂取量が
少なくなり、 **エンプティカロリー**(カロリーは高いが
栄養がないもの、砂糖など)が約**60%**増え、
豚肉、鳥類、牛肉、乳製品、卵は**25%~50%**増える

予測。

このような食生活の変化は

- **II型糖尿病**
- **冠状動脈性心臓病**
- **癌**

になる確率を高めることが知られている。
食料生産による温室効果ガスの排出も80%増加させると算出した。

一方で、植物由来の食品を多く取り入れる伝統的な地中海料理、ペスカタリアン料理(植物由来と魚介類に限る)、ベジタリアン料理を採用すれば、

- II型糖尿病の発生率：**約25%**
- 癌：**約10%**
- 心臓病による死亡：**約20%**

減らすことができ、同時に温室効果ガスの排出と生息地の破壊を防ぐことができるという結論。

参考：New Research Says Plant-based Diet Best for Planet and People（Carl Smith / United Nations University 2014/11/15）

【研究事例2】
気候変動と食物はどのように関連しているのか。

農業・畜産業などは、温室効果ガスの約4分の1を占めている。
家畜飼育は、動物が生産するメタンガスを通じて地球温暖化に影響するだけでなく、たとえば牧草地を拡大するための森林破壊を通じても影響を受ける。

【食品からの温室効果ガスの総排出量の割合】
世界の排出量の1/4は食品から26% (食品排出量の半分以上は動物由来の製品から58%)
「気候目標を達成するためには、食肉消費の削減が不可欠」と述べている。※

参考：Compassion in World Farming (世界の家畜におもいやりを)の発表。
1967年にイギリスの農家によって設立され、農業の工業化廃止を訴えている団体。
発言はピーター・スティーブンソン弁護士Compassion in World Farmingの主任政策顧問

菜食に期待できる効果

普段の食を少し、菜食に変えていくと地球温暖化を抑止できる可能性がある

菜食にすることで温室効果ガスを3分の2まで減らし、気候変動に関して生じる損害に関しても世界全体で約242兆円のコストを削減できる可能性がある。

2050年までに適正な量の果物と野菜のガイドラインに沿った場合では 510万人、ベジタリアンでは730万人、ヴィーガン（完全菜食）では810万人の命を救える。

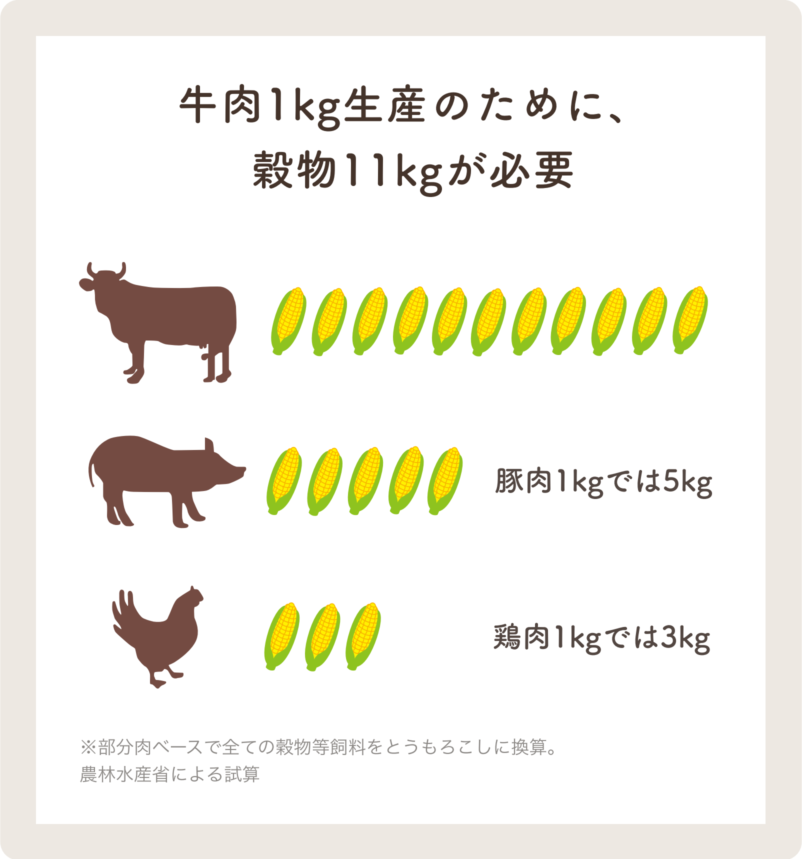
肉食を少し減らせば、飢餓を救えるかも?!

今、世界中で家畜の数が飛躍的に増えている。
貧富の格差はあるが、開発途上国の1人当たりの収入が

増え、 食生活が肉食へと変化してきているから。
そして人口も増加しているから、肉食を減らさない限り家畜の数は増える。

・植物由来の原料から作る代替肉を利用する
①豆と海藻から抽出したDHAを混ぜて作ったツナ
②緑豆を原料とした卵など

もし人間が肉の代わりに別のもの(穀物など)を食べるようになれば、家畜の数を増やす必要がない、
もしくは減るかもしれない。
家畜(牛や豚や鶏)を育てるには飼料(穀物)が必要だが、その量は人間が食べる4~10倍ものになる。
いまや**世界の穀物の3分の1強が飼料に回されている**。



※部分肉ベースで全ての穀物等飼料をとうもろこしに換算。
農林水産省による試算

● 食料自給率を解決するには？

一方で、地球上には飢餓に苦しむ人が約8億人いるといわれている。
飼料で使う分と同じ量の穀物が飢餓に苦しむ人々に届けられたらどれだけの人数が救えるでしょうか。
肉食減らし菜食にしていくことで世界の飢餓問題を救う一歩になるかもしれない。

普段の日常の会話で、子どもと話してほしい
「日本の自給率を上げるにはどうしたら良いと思う?」
「地球に負担のかかる食材、地球にやさしい食材って何だろう?」
「おいしい果物が50年後も食べれるようにするにはどうしたら良いかな?」

社会の問題を「わがこと」ととらえ、具体的にどうすれば良いのか考え、行動すべき時期にきています。
一人ひとりは微力であっても、行動し、共感し、活動を広げていくことが重要。

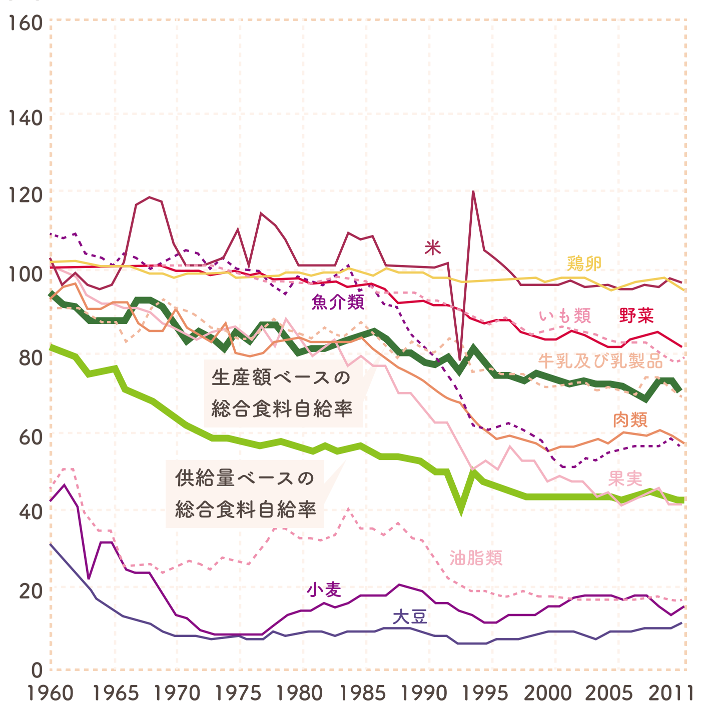
● 日本の食料自給率の変化

カロリーベース食料自給率38%！とても低い！

昭和40年にはカロリーベース食料自給率70%を超えていたこの数値が年々減り続けているのは、
日本人の食生活の変化、食料自給率の高い米の消費が減り、原材料として輸入に頼ることの多い油脂類などの消費が増えていることにも起因。

食料自給率はどんなふうに変化しているの?

日本の食料自給率の変化



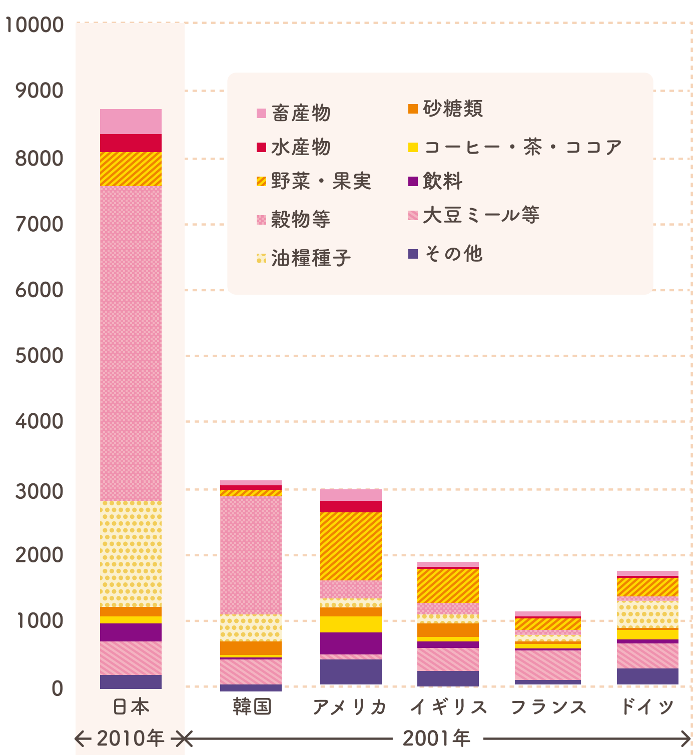
出典：農林水産省　食料需給表

昔は、その地域で作られたものを食べていた。
今は良くも悪くも、海外からくる小麦や肉を簡単に
食べられるようになった。
自ずと自給率が低くなるようなことを、我々自身が
選択している。

フードマイレージの費目別比較

フードマイレージとは
「食料の (= food)　輸送距離 (= mileage) 」という
意味 。
食料の生産地から食卓までの輸送距離と輸送量を
掛け合わせて算出する指標。

各国フードマイレージの品目別比較



フード・マイレージ（t・km）＝輸入量（t）×輸送距離（km）
日本は2010年のデータ、韓国、アメリカ、イギリス、フランス、ドイツは
2001年のデータより作成

出典：フードシステム研究　第18巻3号2011 p287-290
農林水産省統計部　中田哲也

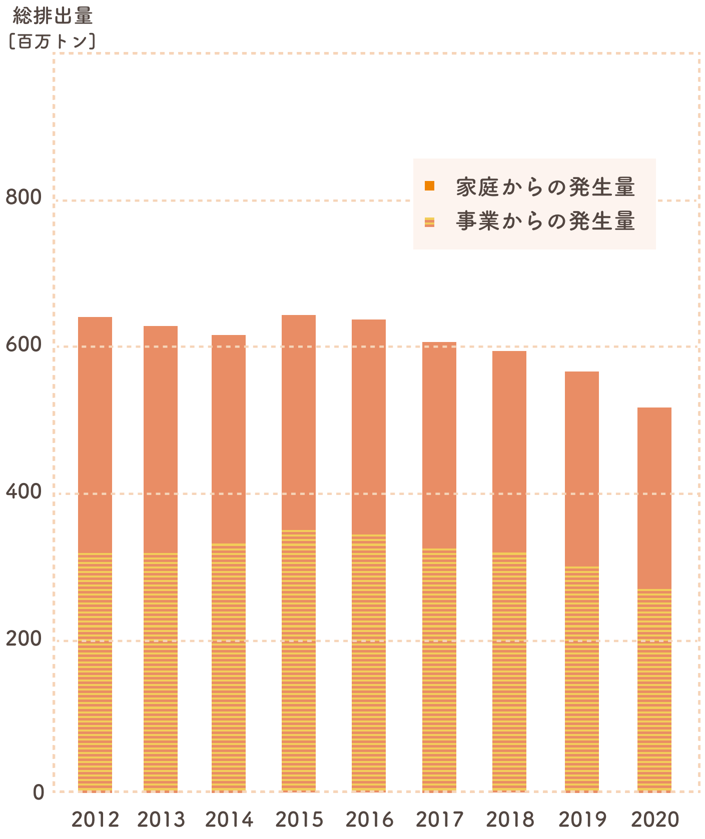
食品ロスとは

本来食べられるにも関わらず捨てられてしまう食べ物の
こと。
令和3年度の食品ロス量は523万トンの食品ロスが

発生したと推計。(このうち家庭から発生する家庭系食品ロス量は244万トン)

→計算上は、食品ロスの量をそのままスライドすれば、飢餓で苦しんでいる人を救える。

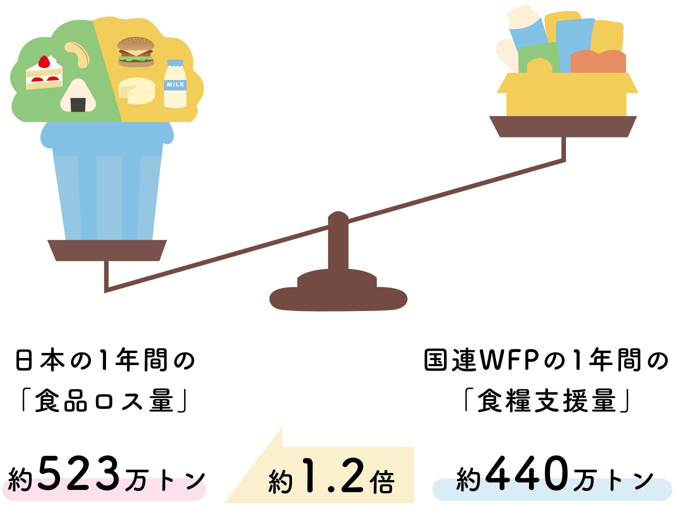
食品ロスの年間発生量



出典：わが国の食品ロスの発生量の推移（環境省）

日本の食品ロス量は、食料支援機関である国連WFPが2021年に実施した食料支援量の約1.2倍。

世界の食糧支援量よりも多い
日本の食品ロス量


MILK
日本の1年間の
「食品ロス量」
約523万トン
約1.2倍
国連WFPの1年間の
「食糧支援量」
約440万トン

出典：農林水産省及び環境省推計（令和3年度）、
国連WFP協会（年次報告書2021）

食品ロスのゴミの焼却にともなう環境問題

水分を多く含む食品の焼却には多くのエネルギーが必要なうえ、処理費用も掛かる。

また、焼却時には二酸化炭素(CO2)が排出され、焼却後の灰を埋め立てる土地の問題も発生する。

食品ロスを100トン削減できれば、46トンもの二酸化炭素を削減できる。