

“Eco-life”, new values in modern lifestyles

特集 「エコライフ」という生活者価値

● 生活者が始める身近な「エコライフ」

食を考えると「エコライフ」になる

杉山 久仁子

水から始めるエコライフ

山本 耕平

生ごみ堆肥化は暮らしの何を変えるか？

吉野 馨子

環境家計簿の実践がもたらすもの

杉原 利治

わたしの「ゴミ拾い」考

七尾 純

オシャレでセレブなエコライフ

赤星 たみこ



「エコライフ」という生活者価値

食を考えると「エコライフ」になる

杉山 久仁子

Written by Kumiko Sugiyama

近年、食の安全を脅かす
事件が多発している

私たち動物は生存のために、他の動物または植物を自己の栄養源として摂取している。人間以外の動物は、自己の守備範囲に属する餌のみを摂取し、食物連鎖を形成している。人間は、食料を安定的に確保する（生産性を向上させる）ために様々な技術を駆使して、計画的な採集、栽培、飼育、改良を行い、人間に必要な特定の動植物のみを増殖させて自然の生態系を変えてきた。農業の使用や遺伝子組み換え技術も生産性向上のための技術である。さらに、その食料の保存性を高め、輸送を可能とするために加工処理を行い、食品へと変えてきた。食品添加物の利用は、食品の保存性の向上に多大な役割を果たした。食料の生産、流通、加工、

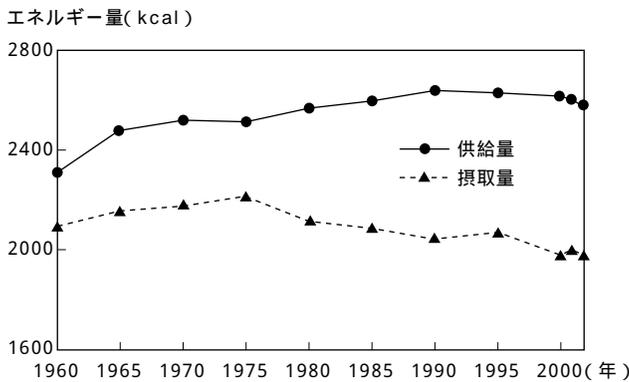
消費はそれぞれ分業で行われるようになり、消費とそれぞれの距離が遠くなった。食の外部化も進み、家庭内で食材に直接触れるという機会すら減少してきている。

このような環境の中で、私たちは自分の口に入る食品がどのような場所ですらやって生産されたのか、どのように加工されているのか、いつどこにいつの関心も低くなってしまっているのではないかと。また、途中の段階にそれぞれ携わる人々も消費者の顔が見えないために、機械的に食品を生産処理し、食の安全性の重要性を軽視してしまっていたのではないかと。昨今、この生産から消費までの履歴を公開する技術、トレーサビリティの導入が進められている。あまりに流通過程が複雑化しているために、この技術を様々な食品に適用していくためには、多くの人的なエネルギーが必要とされる。細かな情報を得ることができても、消費者はその内容を正しく判断して食を選択することができるだろうか。

食生活において改善
すべきことは何か

複雑化した食料供給システムの中で、安全な食料を安定して確保していくために、まず私たちがすべきことは何だろうか。

第一に、私たちの食生活の中で改善すべきことは食品廃棄の問題である。日本人は、様々な技術によって手元に食料を大量に集めることができるようになると、食品を大量に廃棄するようになった。食料の供給量と消費量を一日一人当たりのエネルギー水準で比較すると、二〇〇二年では、供給量は約二六〇〇キロカロリー、それに対して消費量は一九三〇キロカロリーであり、この供給量と摂取量の差は食品の廃棄量に相当する。この差は年々増加しており、消費されるエネルギーに対する割合は一九六〇年にお



【図1】エネルギー供給量と摂取量の推移

供給量は農林水産省「食料需給表」、摂取量は厚生労働省「国民栄養調査」のデータ

いて一〇パーセント以下であったものが、二〇〇〇年以降は三五パーセントに達している(図1)。では、どのような場合で実際に食料が廃棄されているのだろうか。家庭でのごみの排出量は国民一人一日当たり六〇〇〜七〇〇グラムその四〜五割が厨芥類(台所から排出される残飯、野菜や魚介などのくず)であり、さらにその内訳を調べたデータによると、調理によって出る調理くずが五〇パーセント、食べ残り(手つかずの食品を含む)が三五パーセントを占める。日本のスーパーマーケットやコンビニエンスストアにおいて、賞味期限切れや売れ残り食品などの残飯量は年間七〇〇万トンに達し、世界の食料援助総量の七〇パーセントに匹敵するという報告もある。限りある食料資源を守るために、様々

な技術を開発してきたはずだ。現在、世界人口六〇億人のうち約八億人が飢餓によって栄養不足の状態にあることを考えれば、普段の食生活の中で、食品の無駄をなくすよう努力することが地球に生活する者として最低限必要なことであることは明確である。また、廃棄された食品の処理は環境への多大な負荷を与えていることも忘れてはならない。

家庭で食品の無駄をなくすためには、エコラッキングという実践が参考になるであろう。食材の購入、保存、調理、片付けのそれぞれの段階において環境を意識した取り組みが紹介されている。企業や行政が行う料理教室や学校教育の中においても取り入れられ始めている。

食料自給率の低下が招く 問題点を考える

次に考えるべき問題は、食料自給率の問題である。日本の食料自給率は四〇パーセントであり、食料の六割を海外から輸入することによって支えている。先進国の中で日本の食料自給率は最も低く、年々自給率は低下し、自給率向上への対策が実現されていないことがわかる(図2)。海外に食料を依存することの問題は、将来さらに地球の食料資源が減少してきた時に、十分な食料の確保が困難になること、先に述べた食料の生産と消費の距離が離れることにより、安全性の管理が難しくなることなどが考えられる。

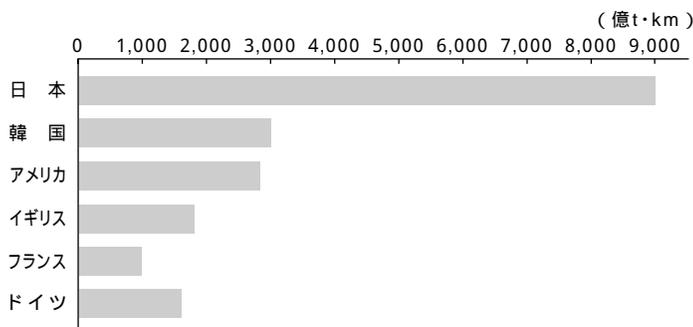
食料自給率が大幅に低下してきた要因は、より安価な食料を海外に求めたこと、食事内容が変化してきたことにある。つまり、日本の気候・風土に適した自給可能な米の消費が減少する一方、畜産物の消費が大幅に増加するという形で、私たちの食生活は変化してきたのである。畜産物を生産するためには、大量の飼料穀物が必要とされる。農林水産省の試算によると、一キログラムの肉を生産するために必要な穀物の量は、牛肉は一キログラム、豚肉は七キログラム、鶏肉は四キログラムに及ぶ。日本は現在、飼料穀物の約七割を輸入に頼っている。

世界の穀物生産量は一九九七年の一八億七九〇〇万トンを一七億七千九百五十万トンに減少してきている。今後も穀物の大幅な増産はあまり期待できない。全世界的な食料確保の点からも、肉の生産量を減らし、穀物を発展途上国に回すことができれば、多くの栄養不足の人たちが救われる。たんばく質の摂取は健康を維持するために大切であるが、たんばく質源を、肉から魚や大豆などの他の食品に移行していくことも必要であろう。食生活の見直しが求められている。

地球環境を考えると、 エコラッキングと 地産地消の推進を

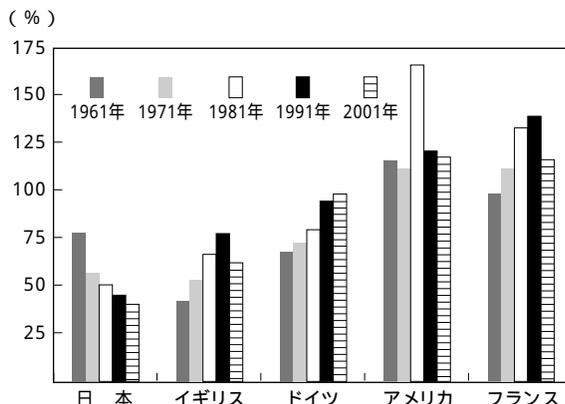
さらに、食料の輸入は環境にも影響を与えている。それを明らかにするための指標としてフードマイレージ(農林水産省政策研究所)があ

「エコライフ」という生活者価値



【図3】各国のフード・マイルの比較

出典：中田哲也「食料の総輸入量・距離(フード・マイル)とその環境に及ぼす負荷に関する考察」『農林水産政策研究』第5号(2003.12)



【図2】主な先進国の食料自給率の推移

農林水産省「食料需給表(平成14年度版)」のデータ

る。これは、相手国別の食料輸入量に輸送距離を掛けた数値で表される。二〇〇一年における日本の食料輸入総量は約五八〇〇万トンで、これに国ごとの輸送距離を乗じ累積したフード・マイルの総量は約九〇〇〇億トン・キロメートル(図3)。韓国もわが国同様に、食料の大部分を輸入に依存しているが、韓国およびアメリカは日本の約三割、イギリス・ドイツは約二割である。日本のフード・マイルの数は突出しており、長距離輸送を経た大量な輸入食料に依存していることがわかる。輸入食料の輸送にエネルギーを使うということは、二酸化炭素排出量が増加することであり、地球環境へ影響を与える。

私たちは、経済的な効率だけを考えて、より安価な食材を求めるのではなく、地球環境への負荷の軽減を考えた食生活を営まなくてはならない。そのために地元で生産された食料を地元で消費するという「地産地消」の運動が推進されている。「スローフード」も同様の運動である。身近な土地の気候風土に合った産物を新鮮なうちに食べ、生産者と消費者が近くなることにより、消費者は安全性を自分の目で確かめることができる。また、その地域の農業や食文化を理解することもできる。これらのことから、自国における農業や食料需給事情を正しく理解することが求められている。

エコキングと地産地消において共通に提唱されていることは、生活する土地の近くで採れる旬の食材を大切に利用しようということ

である。旬とは、魚、貝、野菜、果物などが自然の中で生育している状態で最もおいしくなる時期をいい、一般的には収穫の最盛期に相当する場合が多い。一年中、同じ食材を手に入れるために、輸入やハウスにおける加温栽培、養殖などが行われているが、光熱費や肥料、飼料、輸送などのために多量のエネルギーが使われている。例えば、トマトをハウス無加温で夏秋に採れるように栽培すると、一キロワット生産するために必要なエネルギーは約二二〇〇キロカロリーであるが、ハウス加温で冬春に収穫するためには約二二〇〇キロカロリーと二〇倍必要になると推算されている。

食における問題は複雑化して多様である。すべての生活者が今できることは何か。特に日本人は、自らの健康を支える食べ物が、同じ地球に住む生物に由来することを理解し、食生活をエコライフという視点で見直すことが必要である。このことが食の安全を守ることにもつながっていくのである。

◎ 杉山 久仁子(すぎやまくにこ)

横浜国立大学教育人間科学部助教授、農学博士。専門は調理科学。一九八五年横浜国立大学教育学部卒業。八七年同大学院教育学研究科修士課程修了。九一年東京大学大学院農学研究科博士課程修了。著書は『食品加熱の科学』(共著、朝倉書店)、『エコライフを実践する』(丸善)など。