

# 八王子 暮らしのレポート

(令和5年)  
2023年  
12月

八王子市消費生活啓発推進委員会レポート

特集

## 講演会 これが出発点！ フードマイレージから考える日本の食糧課題

11月24日（金）東京都消費者月間実行委員会との共催により、クリエイイトホール視聴覚室で「暮らしフェスタ東京 2023 地域企画八王子会場」の講演会を開催しました。

藤田まみ先生（ライター&オンライン講師）をお迎えして、表題の少し難解なテーマを分かりやすく解きほぐし、その必要性と共に私たち個人としての実践方法などの話をさせていただきました。

また本会場でフードライブを実施し、総重量6kg、総商品数60点の寄贈品が集まりました。

### 1. どうして日本の食料問題を考える必要があるのか

私たちの食材を選ぶ決め手は、安さ、新鮮さ、産地、量等ありますが、環境や社会にやさしいとなると何をかうべきかと迷ってしまいます。そんな時に発想を「買い物や食事での選択が地球の未来につながっているか」にしてみることで、

それにより買い物や食事で見える世界がパーと広がります。

では買い物の決め手を皆さんに伝授します。その決め手は、

**「フードマイレージが小さいもの！」**とすることです。

#### (1) フードマイレージとは？

SDGs 関連のアンケートで「あなたはフードマイレージを知っていますか？」と質問しますと、知らない 58.7%、聞いたことはあるがよくわからない 27.5%、知っている 13.8%という結果になりました。「知っている」人以外を合計すると 86.2%という数字です。要するに「フードマイレージ」は現状認知度が低い、でも知っておく価値が高いということです。

フードマイレージを直訳すると「**食べ物の距離**」を意味します。

数字で示すと：**食料の輸送量（t）× 輸送距離（km）= フードマイレージ（t・km）**です。

フードマイレージが大きいということは環境負荷が大きいということです。このようにフードマイレージの強みは食料の輸送がどれくらい地球環境に負担があるかを数値化して把握できるということです。輸送で排出される二酸化炭素量は国内では900万t、輸入だと1690万tと約1.88倍になります。このようにフードマイレージは環境負荷のバロメーターとして利用できます。



手ぶりを交えてわかりやすく

**(例) 5トン（t）のジャガイモを羽田空港に空輸したとき：**

\* 北海道からは

$$5t \times 850 \text{ km} = 4,250 \text{ t} \cdot \text{km}$$

\* アメリカ（ワシントン）からは

$$5t \times 10,908 \text{ km} = 54,540 \text{ t} \cdot \text{km}$$

アメリカからの空輸は約 **50,000t・km** 大きいということになります。

一方フードマイレージには、輸入手段が考慮されないという弱点はあります。

私たちは環境保護のために、輸送距離の短いものを選ぶという意識が今こそ必要といえます。日本のフードマイレージは国際的にみてもトップクラスの大きさです。

## (2) どうして日本のフードマイレージは大きいのか

右表は 2001 年度のものですが、現在もさほど変化はありません。

次の 2 点が課題であることが分かります。

それには日本の食料課題が大きく関わっています。

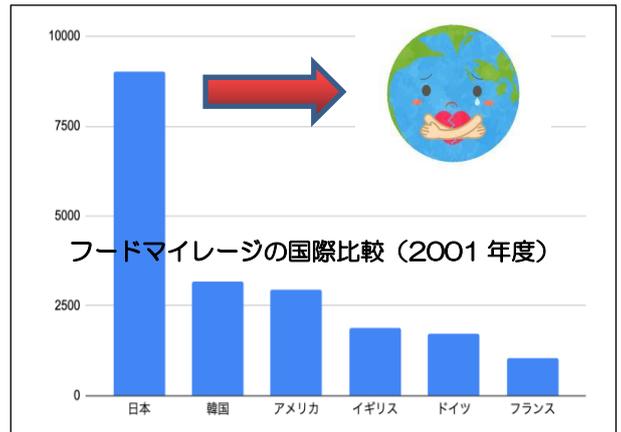
我が国は「**食料自給率が低い**」、「**輸入が多い**」という 2 つの課題があります。

日本のカロリーベースの食料自給率は 38% です。食料自給率が低くても、輸入が多くても日本は困らないのではという声があります。

しかし輸入に頼りすぎると食料生産が不安定になり、それは自然災害、異常気象、人口増加などがあつたときに需給関係が大きく崩れ、食料不足や物価の高騰が起きるからです。

また、2050 年問題（世界の人口増加）というものがあつますが、2022 年 11 月現在の世界人口は 80 億人と言われ、2050 年には 97 億人になると予測されています。それに伴って、今後、穀物や畜産品の需要が大きく伸びると予測されています。

「輸入に頼りすぎると環境も日本の食料も守れない」と言われていますので、自分にできることから始めてみましょう。



## 2. だれでもできるフードマイレージが小さい食材を選ぶ解決法

言い方を変えると食べる人と作る人の距離を縮めるということです。

フードマイレージが小さい食材は**レベル 1 : 国産品**、**レベル 2 : 地産地消**、**レベル 3 : 家庭菜園**という形で分けができます。

### (1) レベル 1 国産品を選ぶ

合言葉は「**おに、米、大しゅき**」です。

**おに**→おにぎり・・・ご飯を一食につき、もう一口食べると食料自給率が 1% アップします。

**米**→米粉・・・小麦粉の代用品ですが、より優れた面もあります。

**大**→大豆製品・・・大豆の食料自給率は 7% です。

しかし国産大豆 100% の豆腐を月にプラス 3 丁食べると食料自給率が 1% アップします。これは食品表示などに記載してある原材料に注目することがスタートです。

食品表示などに書かれた原材料名：大豆（〇〇産）を日本産と確認することで出来ます。

**しゅき**→旬の野菜・・・自然の中で育てやすく（省エネで）、栄養価も高く、おいしくて、安いという「良い事づくめ」です。

### (2) レベル 2 地産地消

その地域で収穫した物を、同じ地域で消費することです。

特長としては輸送時の二酸化炭素発生量が少なく、新鮮で安心、地元の農家を応援できる事などが挙げられます。



地産地消のサポートサイト  
とうきょうの恵、  
TOKYO GROWN 等

### (3) レベル3 家庭菜園

家庭菜園では フードマイレージがゼロとなります。

“ゆる家庭菜園”の紹介：豆苗、ネギ類、葉物野菜は買ってきた物を容器のままや根の部分まで水に浸した物を茎の上部だけ切り取って食べ、そのまま置いておくとまた伸びてきて、食べることができます。



豆苗は容器に水を浸して

どんな食材も無駄なく利用する姿勢が大切です。

#### 3. 誰でもできる生ごみを減らす解決法

日本の1年間の食品ロスは523万tと言われ、その中で家庭ごみの量は約4割です。日常生活の中の工夫で、家庭ごみ（生ごみ）を減らす方法があります。

##### (1) 冷凍保存

冷蔵庫の中で食べ忘れや保存状態がまずく、干からびたような野菜はありませんか。

上手に冷凍保存する事で、無駄が無くなり、調理を楽にする方法があります。

冷凍保存のおすすめは、乾燥に弱い長ネギ、ニラなどのネギ系の物です。

##### ・ネギ系の冷凍保存：

ニラやネギを使いやすい大きさに切る→保存容器や保存袋に切った野菜を入れる→冷凍する→使いたいときに必要な量を使う

##### ・キノコ類の冷凍保存

キノコを使いやすい大きさに分ける→保存容器や保存袋に入れる→冷凍する→使いたいときに必要な量を使う（いろいろなキノコをミックスして冷凍保存すると鍋料理などにも便利です。）

##### ・ほうれん草や小松菜の冷凍保存

葉物野菜は乾燥と共に栄養が無くなりますので冷凍保存が便利です。

ほうれん草→下茹でする（熱湯で3分）＊電子レンジでも可能→ざっと水洗いする→水分をふき取る→冷凍保存する

小松菜→下茹では不要です。食べやすい大きさにカット→保存容器や袋に入れる→冷凍保存する

##### (2) エコクッキング

野菜はどこまで食べられるのでしょうか？エコクッキングは生ごみが減り、栄養満点です。  
食材1：ほうれん草の赤い根元は食べられますか？

→赤い根元部分は栄養満点で、冬のほうれん草はビタミンCが豊富です。

おひたしや味噌汁に入れて食べましょう。

食材2：ピーマンの実、種、ワタで食べられるのは？

→実、種、ワタはすべて食べられます。ワタも種も使った肉詰め等で食べましょう。

以上のように食材の保存や調理を工夫することで無駄なくおいしく料理することができます。

まとめ>

2023年から2050年に向けてはフードマイレージに着目しましょう。

皆さんがこれから食材を選ぶときは、安さ、新鮮さ、量等に加えて、フードマイレージを決め手にしましょう。こうした取り組みはあわせてSDGsの視点から確認することもできます。

最後に、本日の話の中から未来を変えるアクションを皆さんと一緒に楽しんでいただければあり

がたいです。またこの取組は「まず自分を大切に、その次に社会を大切に、最終的に地球を大切に」という流れで考えることが重要だと思っています。

## イベント報告

- 10/22（日）交流フェスタ 2023 に出展しました
- 10/28（土）八王子市生涯学習フェスティバルに出展しました  
八王子市の情報を WEB でゲットしよう、ミニセミナー、計量ゲーム、ぬり絵などを通して、消費生活センターと消費生活啓発推進委員会の PR を行いました。
- 11/18・19（土・日）いちよう祭りに出展しました  
横山事務所で、CHITOSEYA さんとともにエシカル消費の PR を行いました。

## イベント予告

- 2/3（土）第 57 回八王子市消費生活フェスティバルを開催します  
テーマ：「未来へつなごう！くらしの知恵」  
クリエイイトホール 5 階の会場をすべてと 9 階調理実習室を使って、午前 11 時～午後 4 時まで、19 団体のメンバーが消費生活について、皆さんと対話できることを楽しみにしています。  
また同時併催セミナーとして「未来を変えるエシカル消費」講演会をクリエイイトホール 11 階視聴覚室で 14 時～開催する予定です。
- 3/9（土）防犯・防災フェアに出展します
- 3/10（日）地域デビューパーティー 802 に出展します  
学園都市センターを会場に、来場者の方々と消費生活について対話します。

入場無料

あなたのくらしも、  
あるけるよ。八王子

フェスタ東京 2023  
東京都消費者月間協賛事業

第57回  
八王子市消費生活フェスティバル

令和6年(2024年)  
2月3日(土)

みんな 11時～16時 集まれ！

会場は  
クリエイイトホール5階・9階  
(受付は5階)

開催テーマ  
「未来へつなごう！くらしの知恵」

同時開催  
セミナー  
講師：柿野 成美さん  
(法政大院准教授)  
未来を変えるエシカル消費  
～SDG達成に向けて私たちができること～

会場内には、「てくポ」のポイント付与スポットが設置されます。てくポ

主催：八王子市消費生活センター  
八王子市消費生活啓発推進委員会  
八王子市消費者団体連絡会  
協賛：東京都消費者月間実行委員会  
お問合せ八王子市消費生活センター(2631-5456)

クリエイイトホール：八王子市東町5-6

### <編集後記>

- ・コロナ明けで各団体は休止していたイベントを一斉に再スタート致しました。私たちも同様ですが、やはり来場者と対話のできるイベントは楽しいです。本号メインの地域企画八王子会場講演会では「フードマイレージ」の勉強をしました。今後生かせそうです。乞うご期待（A）
- ・秋は、出展するイベントが続きました。自分・社会・地球を大切に作るくらし方を市民の皆さんと考えていきたいと対話を続けています。（k）

## 編集発行：八王子市消費生活センター・同消費生活啓発推進委員会

〒192-0082 八王子市東町5-6 クリエイトホール 地下1階  
☎042-631-5456 FAX：042-643-0025



八王子市消費生活啓発推進委員会 HP

\*くらしのレポートにつきご質問・ご意見がありましたらどうぞお寄せください。