



はじめのマンガ……………4

1 食べ方で食料危機を防ぐ

プラネタリーヘルスダイエット……………8

学校給食から食べ方と農業を変える！……………10

自給率^{じ きゅうりつ}ほぼ100%のお米を食べよう……………12

子どもの命^{いのち}を優先^{ゆうせん}する韓国の給食^{かんこく}……………14

2 日本の食料事情^{じ じょう}

日本国内の食料事情^{じ じょう}……………16

有機農業^{かんきよう}の力で農業と環境^{か の う}を持続可能に！……………18

3 いまあるものを持続可能に^{か の う}

アグロエコロジーって、なに？……………20

アグロエコロジーへの挑戦^{ちようせん}……………21

環境保全型農業^{かんきよう ほ ぜん}を軸^{じく}にまちづくり40年……………22

移住^{い じゅう}し農業を始める若者^{わかもの}を支援^{し えん}する町……………23

持続可能^{か の う}な水産業に！……………24

漁業の未来^{みな}の担^てい手を育てよう……………25

大豆は地球^{すく}を救う？……………26

豆腐店^{とう ふ てん}と農家をマッチング……………27

栄養満点、食の多様性^{た ようせい}を守る雑穀^{ざっこく}を食べよう……………28

雑穀文化^{ざっこく}の残る地域^{ち い き} 岩手県の雑穀づくり……………29

4 つくる人と食べる人をわけない

小学生が開発した島のアイスクリーム……………30

小学生が大活躍^{だいかつやく}の神山町^{かみやまちょう}……………31

アイガモ水田トラストで安全な米づくり……………32

オーガニック島野菜ネットワーク……………34

食料自給率^{じ きゅうりつ}0%の東京で野菜を育てて食べる……………36

診療所^{しんりょうじょ}の跡地^{あと ち}で食べられるものを育てる……………37

食べる人が都市の農地を増やす……………38

調べてみよう……………40

やってみよう……………42

あとがき なにをお皿^のに載せていますか

国谷裕子^{くに や ひろ こ}……………44

さくいん……………46

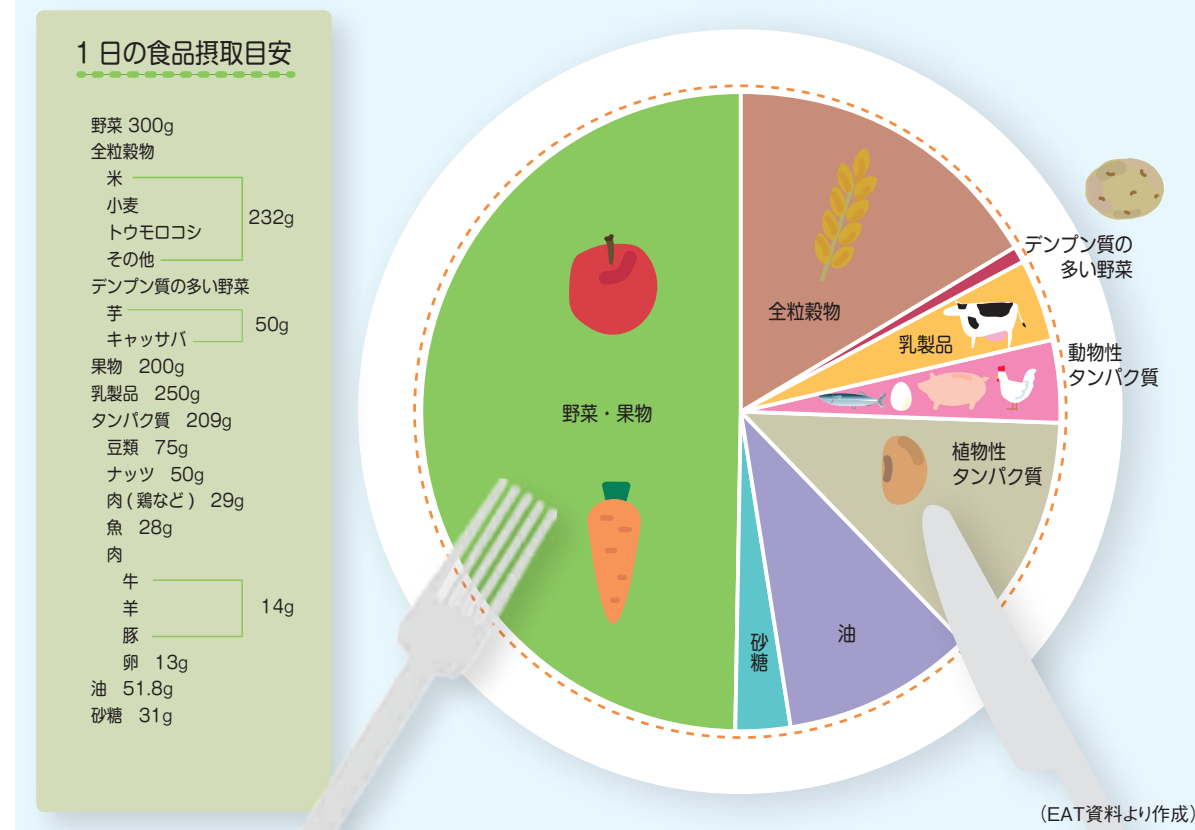
プラネタリーヘルスダイエット

「ダイエット」というと、やせるための食事法と思うかもしれませんが、そうではありません。プラネタリーヘルスダイエットとは、地球全体で持続可能な食事のあり方のことです。世界16か国37人の環境や経済などさまざまな分野の研究者が意見を出し合い、「地球の健康によい（＝プラネタリーヘルス）食事法（＝ダイエット）」を世界に向けて提言しました。2019年に「イートランセット報告」の中で発表されました。この食事

法では人間一人ひとりの健康は、生態系や自然の中の一部として考えられています。

2050年には、世界の人口が100億人を超えると予測され、今の食生活、食料システムをつづけては、地球環境が大きく損なわれ、飢餓が増えると予想されています。そうした中、2050年になっても、人と地球が健康を保ってられる、100億人に食料を供給するための食生活として提言されました。

地球の健康によい（＝プラネタリーヘルス）食事法（ダイエット）



プラネタリーヘルスダイエットでは、肉などの動物性食品や精製した砂糖の摂取量を減らし、その代わりに精製していない穀物や野菜、果物、ナッツ、きのこ類をとることをすすめています。皿の半分は野菜と果物で満たし、残りの半分に玄米や全粒小麦やトウモロコシなどの穀物、植物性タンパク質を中心にとる食事です。1日の摂取目安は重さ（g）で示されています。

農林水産省によると、肉を生産するには、その何倍もの穀物や水が必要です。たとえばトウモロコシ換算で牛肉1kgの生産に必要な量は11kg、豚肉は6kg、とり肉では4kg。肉を食べる量を減らすことで、家畜でなく、人が食べる穀物の生産農地を増やすことができます。また、家畜（牛）の数が減ることで、牛のゲップにふくまれるメタンガスが削減されて、地球温暖化防止に役立ちます。

●肉などを半分に、野菜、果物、豆、ナッツを2倍に

イートランセット報告によると、現在の裕福な国の食事は、肉やイモなどのデンプン質の多い野菜、卵が多い状態です。果物、野菜、豆類、ナッツ類などの健康的な食品の消費を2倍以上に増やし、砂糖や赤身肉などの食品の消費を50%以上削減することが必要だとしています。

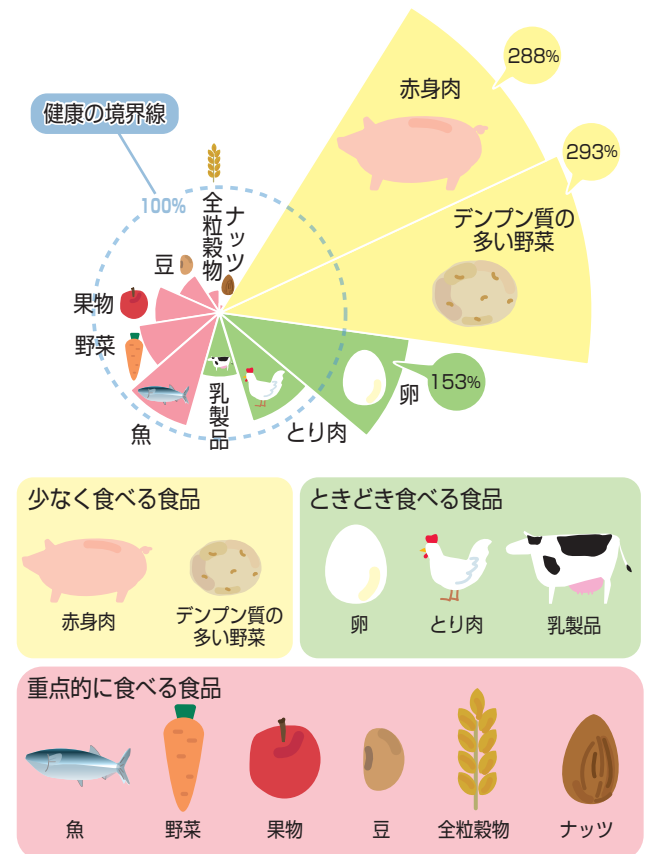
ただし、世界には牧畜で生活をしている人びともいます。また、植物性食品だけで十分な量の微量栄養素を摂取することはむずかしいこともあり、動物性食品をどの程度食べるのかは、それぞれの地域で慎重に検討されなければならない、ともしています。

●日本で考えるとどうなる？

農林水産省によると、2021年の日本での牛肉、豚肉、とり肉合計の1人あたりの年間消費量は33.8kgです。プラネタリーヘルスダイエットの摂取目安では年間15.7kgになりますから、2分の1程度に減らす必要がある計算です。

たとえば、普段の食事と考えてみると、ごはんと納豆とみそ汁ならば、プラネタリーヘルスダイエットの内容に近い食事です。

また、動物を食べてはいけない仏教の戒律を守る食事として、日本には昔から「精進料理」があります。穀物や野菜、豆類や海藻などの植物性の食材のみでつくった料理です。タンパク質を動物性ではなく植物性の食材でとる精進料理は、プラネタリーヘルスダイエットの食べ方を考える上で参考にできるでしょう。



プラネタリーヘルスダイエットを実現するために、「少なく食べる食品」「ときどき食べる食品」「重点的に食べる食品」が示されています。ごはん・納豆・みそ汁は穀類、大豆、野菜と、「重点的に食べる食品」でつくれるメニューです。タンパク質は大豆からとります。



プラネタリーヘルスダイエットでは、精製されていない全粒穀物（米なら玄米）を推奨しています。白米は精製された米です。ごはんを玄米にすると栄養価も高くなります。玄米をたぐのがむずかしい場合は、白米や胚芽米に雑穀を入れるとプラネタリーヘルスダイエットに近づけることができます。（→28～29ページ）

学校給食から食べ方と農業を変える！



(写真提供:いすみ市)

有機米を利用した千葉県いすみ市の小学校の給食

日本では有機（オーガニック）農産物の生産はまだ多くありませんが、今、全国各地で給食に有機農産物を取り入れる動きが広がっています。

「子どもたちに地元でつくられた安全なものを食べてほしい」という保護者や生産者たちが活動を始めたり、有機農業で地域を元気にしようという市町村（行政）が先頭に立って取り組んだりする場合など、さまざまな形ですすめられています。情報をまとめている団体「オーガニック給食マップ」（→11ページ）によると、全国で60以上の地域で取り組まれています。

給食の材料すべてを有機食材にするのは簡単ではありませんが、各地で少しずつ有機食材が取り入れられています。

給食は地域の子どもたちがみんなで食べる食事です。新鮮で体にいいものを食べて子どもたちが元気になるのはもちろん、その地域で有機農業に取り組んでいく力となって、地域の農業のあり方が変わっていくことにもつながっています。

●有機米100%を実現（千葉県いすみ市）

千葉県いすみ市では、2018年から市内のすべての市立小・中学校13校2300人の給食のごはんが市内でつくられた有機米です。野菜の約2割も有機野菜です。



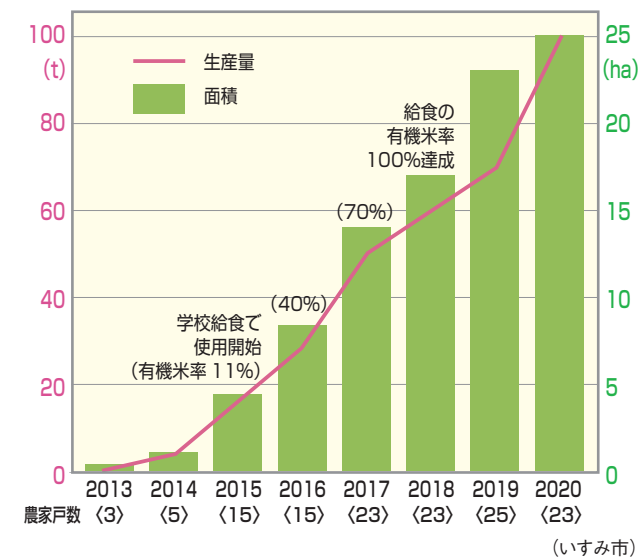
有機水田での農業体験（いすみ市）

(写真提供:いすみ市)

地元でつくられた食品の給食なんだね。



いすみ市の有機米生産の推移



市は2013年に「自然と共生する里づくり」の一環として有機米の生産を市内の農家に働きかけました。当時、市内で有機農家はゼロでしたが、3人の農家が市の呼びかけに応えました。そこから始まった有機米づくり。2015年、そうして生まれたお米は「いすみっこ」と名付けられました。

この年から給食への導入がはじまりました。最初は11%でしたが、「いすみっこ」の生産量がどんどん増えて、2018年には市内のすべての学校給食に必要な42トンを生産できるようになり、100%を達成しました。

●市が堆肥づくりから取り組む（大分県臼杵市）

臼杵市では、給食に新鮮で安全な食材を使うために、2000年に「給食畑の野菜」をスタートさせました。地元の生産者が最小限の農薬を使用して栽培した野菜を給食に供給しています。2010年には「臼杵市土づくりセンター」を開設して、草木類8割、豚糞2割を発酵させる「うすき夢堆肥」の製造を開始。この堆肥などで土づくりを行い化学肥料と農薬を使用しない畑を市が独自に認証して、そこでつくられた農産物は「ほんまもん農産物」として市の内外で販売されたり学校給食で使用されたりしています。

2021年度の市内の小中学校の給食2800食の使用野菜総量のうち36.2%が臼杵市産で、うち約11.4%が「ほんまもん農産物」、23.1%が「給食畑の野菜」です。市は、2024年までに「ほんまもん農産物」の割合を24%に増やす目標を掲げています。

臼杵市の取り組みは「100年ごはん」（2014年、大林千栄英監督）というドキュメンタリー映画にもなりました。

●有機農産物と地産地消を進める（愛媛県今治市）

今治市の立花地区では、「自分たちがつくった安全な食べ物を子や孫に食べさせたい」と、1983年から校区で生産された有機農産物の学校給食での使用が始まりました。現在は3つの小学校において、給食に使う野菜の36.7%が地元の有機野菜です。

今治市全体では、小中学校および高等学校44校の12000食の給食を21の調理場で調理しています。調理場ごとの献立のため、それぞれの調理場で必要な量は少なく、いろいろな地元産の食材が導入されています。米は農薬、化学肥料を半分以上減らした特別栽培米です。パンの原料の小麦は、ほぼ100%今治産を使っています。また、「豆腐の日」を設定して地元の豆腐製造業者に今治産の大豆で豆腐をつくってもらっています。

オーガニック給食マップ



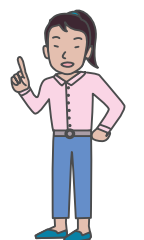
(写真提供:臼杵市)



小麦畑（今治市）



今治市の給食のパンはほぼ100%市内産の小麦からつくられています。



(写真提供:今治市)