



食育だより

第4号

令和4年2月10日(木)



3学期が始まり、あっという間に2月も中旬を迎えます。

1月21日(金曜日)から埼玉県全域に、まん延防止等重点措置等が要請され、学校もコロナ感染防止対策に万全を尽くしております。

基本的な感染防止対策(「人と人の距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗い」などの手指衛生)に加え、特に「三つの密」を回避するとともに、一層、気を引き締めて、感染対策を努めていきます。

基本の感染対策を見直して、一人一人、気を付けていきましょう。

※1 手洗い **正しい手の洗い方**

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのぼすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪を外しておきましょう

出典：首相官邸HP

※2 咳エチケット

咳やくしゃみをする場合、ハンカチ、タオル、ティッシュ等で口を覆い、飛沫を周りの人に浴びせさせないようにする。ハンカチ、ティッシュ等がない場合は、手のひらでなく、肘の内側で口を覆う。

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう

- マスクがない時
- とっさの時

何もせずに咳やくしゃみをする
咳やくしゃみをする手でかさえる
マスクを着用する(口・鼻を覆う)
ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
袖で口・鼻を覆う

出典：首相官邸HP



持続可能な食とは？



最近、「持続可能な～」というフレーズをよく耳にするようになりました。今、私たちは自分たちのことだけでなく、次の世代やその後に続く人たちに対しても責任ある行動が求められています。食の分野でもそれは同じです。「持続可能な食」と言うとき、それは私たちが今後も食料を得て生きていくことだけでなく、食べ物を育む自然環境を守り、地球全体の健康も守っていくことが目指されています。

「食べる」という営みは、私たち人類と地球を直接結び、切り離すことのできない接点です。「食べること」と「地球」とのつながりについてあらためて考えてみるのが今、必要になってきています。



食べ物を持続可能性から考える



私たちは、食べ物が自分たちの健康や生活にとっても大切なものであることはよく知っています。しかし、あまり知られていないのが、食べ物の生産や消費が地球環境に与える影響です。たとえば、食品を運ぶときに排出されるCO2(二酸化炭素)、農作物を作るのに必要とされる大量の水、また食料生産に関わる化学製品などの影響です。

今、世界は、食べ物についても、その持続可能性を考えながら選んで食べていかなければならない時代に入りつつあります。文明が発達し、便利になった現代社会は、お金を出せば好きなものが買え、場所や季節に関係なくほしいものを手に入れることができます。

しかし、そのことが私たちの大切な地球を壊すことにつながっているかもしれません。どんなものを食べれば環境に負担をかけず、またどんな食べ方をすれば地球環境を守る「地球に優しい食べ方」になるのでしょうか。考えていかなければいけない問題です。

人の健康



地球の健康

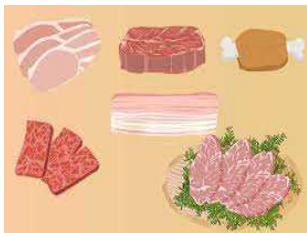
「カーボンフットプリント」から食を考える

環境に負担が少なく、地球に優しい食べ方を考えていくうえで、1つの参考にしたいのが「カーボンフットプリント」の値です。

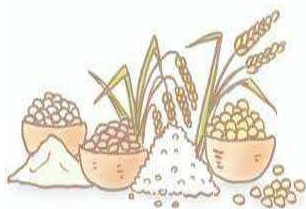
地球温暖化の原因の1つと考えられているものに、石油などの化石燃料を使うことなどで発生するCO₂、メタン(CH₄)など温室効果ガスがありますが、カーボンフットプリントは、農業や工業、商業など人間のさまざまな活動を通して排出された温室効果ガス量の全体量をCO₂の量に換算したものです。

日本において、平均的な暮らしに伴う1人当たりのカーボンフットプリントの値は年間7.6トンで、うち食品由来のものが1.4トンと試算されています。内訳をみていくと、カーボンフットプリントの高い食品順に、

①肉類



②穀類



③乳製品



となっています。

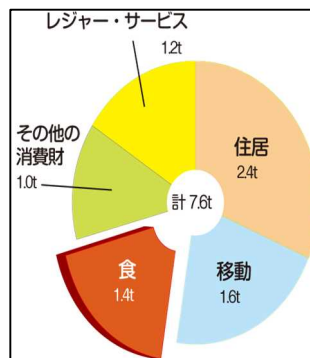
とくに①の肉類は、食品全体の消費量に占める割合が5%ほどなのに、カーボンフットプリントの全体量の4分の1を占めています。

これは飼料の生産や輸送で排出されるCO₂、家畜のゲップから出るメタンガスなどのためです。

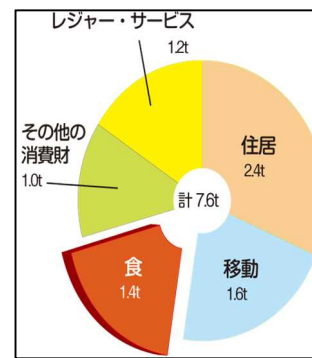
②穀類が多いのは、水田からのメタンガスの発生で、米の生産量の多い日本ではやむをえない面もあると言われています。



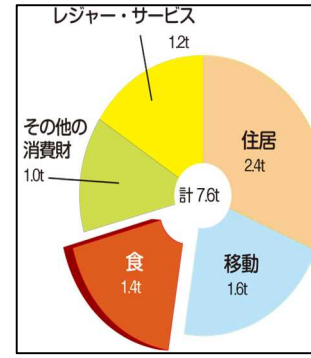
国民1人の暮らしにともなうカーボンフットプリント



食のカーボンフットプリントに各食品が占める割合(%)



食品の消費全体に占める割合(%)



出典：小出 瑠、小嶋 公史、渡部 厚志 (2020) 「1.5℃ライフスタイルー脱炭素型の暮らしを実現する選択肢ー日本語要約版」、(公財)地球環境戦略研究機関 (IGES)



“質”からも食料問題を考えてみよう



食品のカーボンフットプリントを増やす要因に、食べ残しや廃棄された食品をごみとして燃やすことで排出されるCO₂があります。これは私たちの食べ方次第で確実に減らすことができるものです。食料問題というと、どうしても「足りるかどうか」という“量”の側面がとりあげられることが多いですが、これからは食品がどのように生産され、地球環境にどのような影響を及ぼしているかという、“質”のことも考えていくことが求められています。

また、メタンガスをたくさん発生するからといって畜産や稲作をやめてしまうことはできません。各国や地域の気候風土、食文化を踏まえた解決方法について、知恵を出し合って考えていくことも大切です。

まずは毎日の食生活に興味をもち、自分がどのような食品を好んで食べていて、それが自分の健康だけでなく地球にどんな影響を与えているかについて思い、考えることが必要です。そのことが地球と人間の健康につながる第一歩になると言われています。