

# エコライフみしま

未来へつなぐ 自然豊かな 快適環境のまち 三島



知っていますか？



市の鳥「カワセミ」



市の木「イチョウ」



市の花「三島桜」

第 4 1 号

2023/5/1

- 特集「食と地球温暖化」・・・P2、P3
- エコライフ「環境に関係した食品ラベル」・・・P4

## 食と地球温暖化



クイズ：三島市の毎月19日は何の日でしょう？（市民カレンダーにヒントがあります）

- ① みしま食育の日    ② みしまおうちごはんの日    ③ みしま野菜を味わう日 （答えはP3）

## カーボンフットプリント

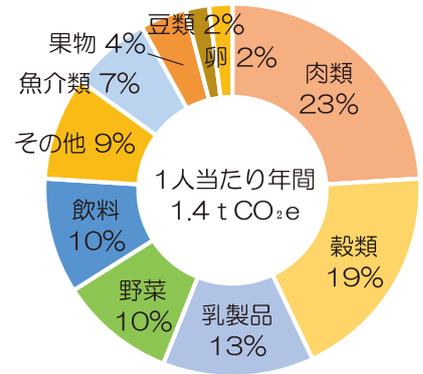
今日は何を食べましたか？

私たちが食べたものは、生産から加工、廃棄に至るまでの各段階で、地球温暖化の原因となる温室効果ガスが排出されています。

この温室効果ガスの量をCO<sub>2</sub>（二酸化炭素）の重量に換算したものを「カーボンフットプリント」といいます。日本の食によるカーボンフットプリントは、一人当たり年間約1.4tCO<sub>2</sub>eにもなります。

特に肉類は、消費量が全食料重量の約5%にもかかわらず、カーボンフットプリントは全体の23%にもなります（下図参照）。例えば、牛肉1kgを生産するためには、11kgのトウモロコシが必要といわれ、こうした大量の飼料の生産によるCO<sub>2</sub>の排出、家畜の消化器から出るメタンもカーボンフットプリント増加の原因です。

一方、野菜や果物、豆類は相対的にカーボンフットプリントが低くなっています。そのため、近年、大豆を主原材料とした「代替肉」を取り入れることも食の選択肢の一つとして注目されています。



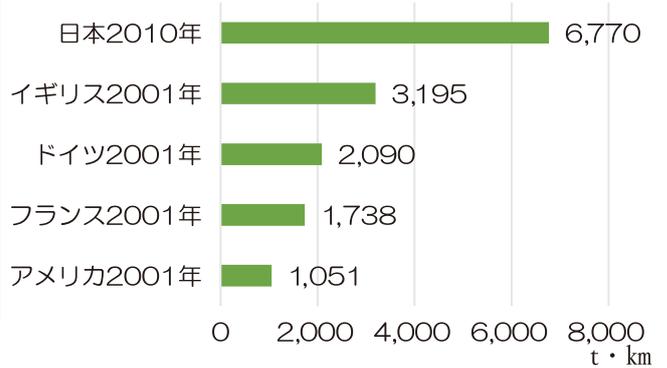
日本人の食に関するカーボンフットプリントの内訳（令和2年版環境白書より）

## フード・マイレージ

食料の輸送時にも温室効果ガスは排出されています。食料の輸送量に輸送距離をかけたものを「フード・マイレージ」といい、「生産地から食卓までの距離が短い食料の方が輸送に伴う環境への負荷が少ない」という仮説を前提に考えられています。

2010年時点で日本の人口一人当たりの輸入食料のフード・マイレージは6,770t・kmと諸外国と比べて高くなっています。日本は食料の約62%を輸入に頼っており、こうした輸入等による長距離輸送に伴うCO<sub>2</sub>の排出も地球温暖化に悪影響を及ぼしているといわれています。

人口1人当たりの輸入食料のフード・マイレージ（令和2年版環境白書より）



## 地産地消

フード・マイレージを少なくするためには、地域で生産された旬の食材を地域で消費する「地産地消」も重要です。同じ食品なら、より身近な産地の食材を選択することで、輸送によるCO<sub>2</sub>の排出を抑えることができます。

三島の代表でもある箱根西麓三島野菜は、良い土の条件を満たした箱根西麓の土で育てられています。特に「三島馬鈴薯」は、市場でも品質が高く評価されています。

こうした地元の野菜は、市内各地域で野菜生産者が行う対面販売やスーパーマーケットの地場農産物コーナー等で購入できます。

地産地消は、食の安心・安全や地域活性化にもつながるといわれています。

日々の食事に少しずつ取り入れてみてはいかがでしょうか。



## ごはんを1日もう一口

現在、日本の食料自給率（カロリーベース）は38%で、令和12年度までに45%に高める目標を掲げています。食料自給率を上げるためには「ごはんを1日もう一口」。これだけで、食料自給率は1%上昇するといわれています。日々の食事に国産の食品を取り入れることも効果的です。



## 旬産旬消

栽培技術の発達により、夏が旬のものを冬に、冬が旬のものを夏に食べることも普通になっていきます。そのために行われる温室栽培等は、温度調整にエネルギーをたくさん使ったため、CO<sub>2</sub>の排出量は多くなってしまいます。

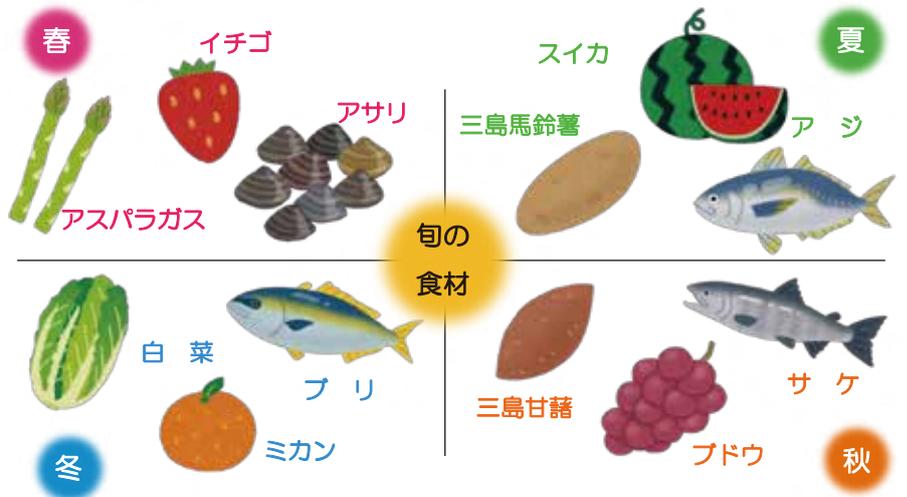
地域の旬の食材を旬の時期に消費すること（地産地消、旬産旬消）は、生産、輸送、保存に必要なエネルギーを抑えることにつながります。また、自然の中で育った旬の食材は、味も香りもよく、栄養価も高いといわれます。

旬の食材を旬の時期に食べることで、おいしく、環境負荷を低減させることもできるのです。

## 食事は食べきっていますか？

日本の食品ロスの量は年間522万tといわれています。これは1人1日当たり約113gで、毎日おにぎりを1つ捨てているのと同じ量になります。食品ロスを減らすことは、輸送や廃棄に必要なエネルギーを減らすことにもつながります。

「もったいない」と思う気持ちを高め、食品ロス削減にも取り組んでいきましょう。



## 有機食品

地球に優しい取組みは温室効果ガス排出削減だけではありません。農薬や化学肥料に頼らず、環境への負荷をできる限り少なくした方法で生産・加工されたものが有機（オーガニック）食品です。有機農業は、自然資源の循環によって支えられ、人にも地球にも優しいといえます。有機農業を行っている水田では、生物多様性保全効果が高いという報告もあります。三島市では、山田川自然の里や佐野体験農園で有機農業の体験をすることもできます。

## 佐野体験農園利用者の声

農業経験はありませんでしたが、作り方を教えてもらえるサポートがあり、挑戦しました。収穫した野菜はどれもイキイキとして、農薬や化学肥料を使わなくても自然の力で美味しい野菜ができることを知りました。体験期間終了後も自宅でプランター栽培を楽しんでいます。



## 育ててみませんか

市民農園や家庭菜園等での農業体験は、地産地消や旬産旬消の形の1つで、「自産自消」ともいわれます。自産自消は、食、環境、地域などに対する理解を深めることにもつながります。

これからの季節にぴったりなのが「緑のカーテン」です。上手に作ると、エアコンの消費電力を抑えることができます。実がなる植物は食料にもなり、一石二鳥です。ぜひ、育ててみませんか。

## クイズの答え

### 正解は②

三島市は家族や友人と食卓を囲みながら、ふれあい、絆を深める機会となるよう、毎月19日を「みしまおうちはんの日」としました。

## 緑のカーテンの種・苗を

### 配布します

期間：令和5年5月1日(月)

～5月31日(水)

場所：環境政策課、市役所本館総合受付、みどり水のまちづくり課  
お問合せ：環境政策課

(055-683-2647)

## カエルのマークを知っていますか？

カエルのマークは「レインフォレスト・アライアンス<sup>にんしよう</sup>認<sup>しよ</sup>証<sup>しよ</sup>マーク」といって、  
 環<sup>かんきよ</sup>境<sup>ご</sup>保<sup>じ</sup>護<sup>そく</sup>など持<sup>のうきよ</sup>続<sup>き</sup>可<sup>み</sup>能<sup>のうえん</sup>な農<sup>あた</sup>業<sup>あ</sup>のた<sup>め</sup>の基<sup>き</sup>準<sup>じゆん</sup>を満<sup>み</sup>たした農<sup>のうえん</sup>園<sup>あた</sup>に与<sup>あ</sup>えら<sup>た</sup>れるマ<sup>あ</sup>ーク<sup>た</sup>です。  
 人<sup>ひと</sup>と自<sup>しぜん</sup>然<sup>ぜん</sup>にとっ<sup>と</sup>てよ<sup>よ</sup>り良<sup>よ</sup>い未<sup>み</sup>来<sup>らい</sup>を創<sup>つく</sup>るこ<sup>を</sup>を<sup>め</sup>ざ<sup>し</sup>てい<sup>ま</sup>す。



URL : ra.org/ja

## どうしてカエルのマークなの？

カエルは、皮<sup>ひ</sup>膚<sup>ふ</sup>からい<sup>ろ</sup>ろ<sup>ろ</sup>な物<sup>ぶつ</sup>質<sup>しつ</sup>を吸<sup>き</sup>収<sup>しゆ</sup>するた<sup>め</sup>、環<sup>かんきよ</sup>境<sup>ご</sup>の<sup>へんか</sup>変<sup>へん</sup>化<sup>か</sup>に敏<sup>びん</sup>感<sup>かん</sup>で、  
 環<sup>かんきよ</sup>境<sup>ご</sup>変<sup>へん</sup>化<sup>か</sup>の目<sup>め</sup>印<sup>じゆん</sup>とさ<sup>さ</sup>れる生<sup>せい</sup>き<sup>ぶつ</sup>物<sup>ぶつ</sup>です。カ<sup>か</sup>エ<sup>え</sup>ル<sup>る</sup>の<sup>そんざい</sup>存<sup>ぞんざい</sup>在<sup>ざい</sup>によ<sup>よ</sup>つて、環<sup>かんきよ</sup>境<sup>ご</sup>の<sup>じょうたい</sup>状<sup>じょうたい</sup>態<sup>たい</sup>な<sup>を</sup>を<sup>し</sup>るこ<sup>を</sup>が<sup>し</sup>で<sup>き</sup>ま<sup>す</sup>。

## カエルのマークはどこでみることができるの？

コ<sup>こう</sup>ー<sup>ちや</sup>ヒ<sup>や</sup>や紅<sup>こう</sup>茶<sup>ちや</sup>、バ<sup>ば</sup>ナ<sup>な</sup>ナ<sup>な</sup>など<sup>に</sup>つ<sup>い</sup>て<sup>い</sup>ま<sup>す</sup>。ぜ<sup>ひ</sup>び、探<sup>さが</sup>し<sup>て</sup>み<sup>て</sup>く<sup>だ</sup>さ<sup>い</sup>。

## 環境に関連した食品ラベル

～編集スタッフが三島市内の店舗で探してみました！～

|   |   |
|---|---|
| <p>有機 JAS マーク</p>     | <p>有機 JAS マークは、太陽と雲と植物をイメージしたマークで、農薬や化学肥料などに頼らないことを基本として生産された食品であることを表しています。<br/>                 このマークがない場合、「有機〇〇」と表示することはできません。<br/>                 農産物、加工食品、飼料、畜産物や藻類につけられており、市内のスーパーマーケットでも、野菜コーナーや加工品で多く見ることができました。</p> |
| <p>MSC「海のエコラベル」</p>  | <p>MSC「海のエコラベル」は、青い魚とチェックマークで、水産資源と環境に配慮し適切に管理された、持続可能な漁業で獲られた天然の水産物であることを表しています。<br/>                 市内のスーパーマーケットでは、ししゃも、焼きたらこ、たらこで確認することができました。</p>  |
| <p>このほかにも、JGAP（持続可能な農業を行う農場の生産物である証）、GGN（食の安全と持続可能な生産管理を実施する農場の国際認証）などを見つけることができました。皆さんも探してみてください。</p>  |   |

### 【編集後記】

今回のテーマは『食』。たまたま普段とは違う街ナカ散歩中に立ち寄った小さなお店に、三島産で、無農薬・無化学肥料の朝採りされた野菜が並んでいた。早速購入。  
 ——地球にやさしく、安心・安全、そして、生命力もバツグン！美味しい！元気が出る！加えて、生産された方の真心や店のオーナーの温かさを感じて、また一つ、三島のまちの良さを知ることができました。(M)

### 【編集スタッフ（市民ボランティア）】

青木博・飯田喜一・大村洋子・小林英実・武井功・西垣美保・西名秀芳・堀江紗代・森田花帆・山本京二

『エコライフみしま』は5月と10月の年2回発行しています。一緒に『エコライフみしま』をつくりませんか。  
 ご興味のある方は、環境政策課までご連絡ください。感想もお待ちしています！