



よく聞きますね！



# サステナブルフード

地球環境や社会に対する負荷を最小限に抑えつつ、人々の健康にも配慮した持続可能なフードシステムから生産・消費される食品の総称です。

## 注目される背景



食品業界では、買いすぎなどによるフードロスや、多量な化学肥料の使用による土壌汚染や水質汚染、過剰漁獲による海洋生物の減少、海洋ゴミなど様々な問題を抱えています。このような問題の解決策としてオーガニックやサステナブルシーフードなどの流通が進み生活の中に浸透してきています。それと同時に、環境への配慮を証明する認証マークも整備されています。原材料の生産から製造に至るまでの基準を示した「国際フェアトレード認証」や化学肥料、農薬、遺伝子組み換え技術の不使用を証明する「有機JASマーク」などサステナブルフードの判断基準になります。

## 特徴と具体例



### \*地産地消

地元の食品を地元で消費すると、長距離運送を必要としないため運送に伴う二酸化炭素排出量や燃料消費を削減でき脱炭素につながります。また、食品の安全性や品質についても高い信頼があり、新鮮な食べ物を摂ることで、地域住民の健康が促進されます。

### \*オーガニック食品

有害な化学物質を含まず、健康的な食品として知られています。化学肥料や農薬の使用を抑えたオーガニック農法により、土壌や水質の質が保たれ、生物多様性の保護にもつながります。

### \*フェアトレード食品

公平な取引の元で、有害な農薬や化学肥料の使用を制限して生産された食品です。国際フェアトレード規準では、生産者の持続可能な生産と生活を支えるために必要なフェアトレード価格が定められています。

### \*サステナブルシーフード

持続可能な方法で海洋資源を活用することを前提に、捕獲、養殖された水産物です。

### \*代替肉

大豆などの植物由来の加工肉のことです。(例えば、大豆でできたハンバーグなどです。)

原材料は大豆のほかに、小麦、エンドウ豆、空豆などが挙げられます。

代替肉への注目が高まっている背景には、健康志向、人口増加、動物愛護、環境問題への意識向上(土地、水の節約、温暖化ガスの排出抑制)があります。

\*商品のロスを減らした製造ライン、規格外の農産物を使った加工品、野菜の皮など破棄されていたものを活用した加工品もあります。

### 8月4日は栄養の日 (8月1日～8月7日は栄養週間)

サステナブルには、今ある自然や資源を維持しながら、健康で安全な暮らしを未来につなげていこうという意味があります。毎日食べている食材の一つ一つは限りある大切な資源です。食べ物を無駄なく消費し、効率的に栄養を摂取しましょう。この期間を機に、小さいことから始めてみましょう。

## 一口メモ

栄養だより 大島眼科病院 栄養課

