

## 第3回「GPN500 万人で取り組むグリーン購入一斉行動」

～食欲の秋 10 月も、買い物袋を持って、旬や地場の食べものを選ぼう～

グリーン購入ネットワークでは、2007 年 10 月から、個人レベルからグリーン購入を実践し、地球温暖化防止を加速させるために、「GPN500 万人グリーン購入一斉行動」を実施しています。第 2 回として実施した今年 6 月は、440 団体 168 万人もの従業員・家族が「行動」してくださいました。

「環境にやさしい買物キャンペーン」や「3R 推進月間」である 10 月は、食欲の秋でもあります。マイバッグを持って買い物へ行き、毎日の料理に旬や地場のものを一品や二品使うところから始めて、家族や職場で話題にしながら、楽しく続けられるように取り組んでみましょう。

### 第 3 回一斉行動キャンペーン実施概要

- **テーマ**：買い物袋を持って、旬や地場の食べものを選ぶ
- **行動期間**：10 月 1 日（水）～ 10 月 31 日（金）
- **行動内容**：
  - ◆ スーパーや生協、コンビニエンスストア、百貨店、商店街等で買い物をする際、旬や地場（国産含む）の食材を買い、レジ袋を断る
  - ◆ 従業員食堂や学校給食等で、旬や地場の食材を使ったメニューを食べる
  - ◆ レストランや居酒屋、ファストフード店等の外食店で食事をする際、旬や地場の食材を使った料理を食べる



第 3 回キャンペーンポスター

## ■なぜ食べものを買うときに環境配慮を考える必要があるの？

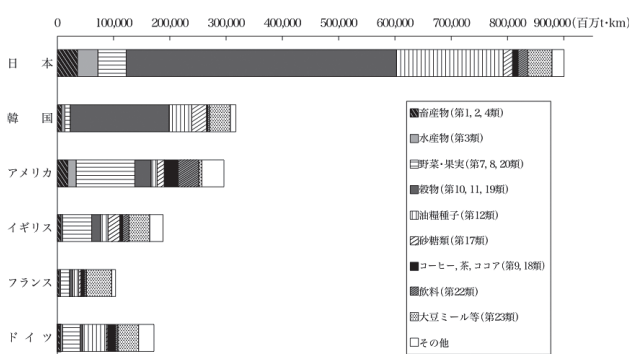
私たち日本人は、毎日食べる食料品の多くを海外からの輸入に頼っています。

### ・地場（食品の輸送距離）

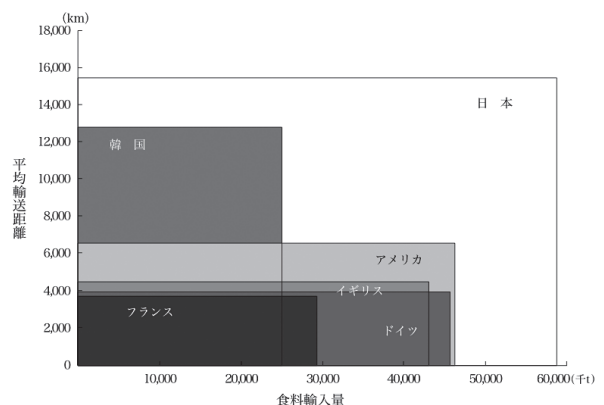
農林水産省の 2001 年の試算によると、日本のフードマイレージは約 9,000 億 t・km<sup>\*1</sup> で、これは韓国や米国の 3 倍、英国やドイツの約 5 倍にも及びます。遠くから船や飛行機を使って食品を運ぶには、それだけ多くのエネルギーが必要となり、環境負荷という形として現れてきます。

例えば、米国産と北海道産の玉ねぎを比較すると、消費地を東京とした場合、距離にすると約 9,500km、1 個あたり約 100g- CO<sub>2</sub> の違いがあります。オーストラリア産と長野県産のアスパラガスと比較すると、消費地を東京とした場合、距離にすると約 7,500km、1 個あたり約 340g- CO<sub>2</sub> の違いがあります<sup>\*2</sup>。

※ 1 各国のフード・マイレージの比較（品目別）



※ 2 各国の食料輸入量と平均輸送距離





## ・旬（栽培方法）

栽培方法や保存技術が進歩したことにより、私たちの食生活はとても豊かで、季節を問わずさまざまな食材を入手することができます。ハウス栽培には、農薬の使用が少なくすむ、価格が安定するなどの利点もあります。その一方で、通年で生産したり、加工・流通させることで、加温したり冷凍したりするために多くのエネルギーが投入され、それによる環境負荷が大きくなってきています。

野菜や果物、魚介類には、その地域で採れる「旬」があり、「旬」の方が、季節外れの食材よりも、栽培・漁獲するのに必要なエネルギーも少なくすむ、栄養価も高いといわれています。ほうれん草（旬は冬）は、夏採りと冬採りでは、含まれるビタミンCが3倍も違います<sup>※3</sup>。

例えば、トマト（旬は夏）を露地栽培した場合と温室栽培した場合とでは、栽培時に発生するCO<sub>2</sub>は、約4倍の差があります<sup>※4</sup>。きゅうり（旬は夏）を露地栽培した場合と温室栽培した場合とでは、栽培に必要な消費エネルギーには、約8倍の差があります<sup>※5</sup>。これはハウスの中を加温するなど、温度調節するために多

くのエネルギーが必要となるからです。同じトマトやきゅうり、その他の野菜でも、旬の時期に食べることでエネルギー節減につながります。

もちろん、日本で収穫できない食材を輸入することで食べることが可能であり、1年間を通じて同じ野菜を手に入れることができるなど、そのことで私たちが大きな利益を得ていることも事実です。

私たち消費者が普段あまり意識せずに口にしている食材は、私たちの手元に届くまでの間に、たくさんのエネルギーをかけて栽培し・運ばれ、そこでCO<sub>2</sub>を排出してしまっています。ですから、なるべく近くの生産地で、エネルギーをかけずに栽培・生産し、環境負荷の小さい輸送手段で運ばれた食材を選ぶことが大切なのです。

### 参考文献)

- ※1：『農林水産政策研究所レビュー』No.11 農林水産政策研究所
- ※2：フードマイレージキャンペーン ホームページ 大地を守る会
- ※3：五訂日本食品標準成分表の概要 農林水産省
- ※4：「食品のLCAと持続可能な消費に向けた指標開発 平成17年度報告書」日本LCA学会
- ※5：「食生活に伴う直接的・間接的エネルギー消費実態調査 報告書」平成17年1月（財）省エネルギーセンター

## ■どこまでが旬や地場？（キャンペーンでの考え方）

### <旬>

南北に長い日本列島。その時期に収穫できる「旬」は、地域によって多少幅があります。旬カレンダーにも色々なものがありますので、一般的な旬カレンダーの10月を軸に、前後1ヶ月くらい広めに捉えてみましょう。

### <地場>

「地場」の考え方では、外国産と国産があれば国産を、国産の中で複数選択肢があれば、より自分の住んでいるところから近い食材を選ぶようにしてみましょう。

### <キャンペーンでの考え方>

- 対象となる食材や料理は、「旬」か「地場（国産含む）」のどちらかに該当していればOKです。
- 全てを旬や地場に転換するのではなく、味や値段も考えて、普段よりも意識して買うことを心がけてみましょう。毎日の料理に旬や地場のものを一品や二品使うところから始めてはどうでしょうか。家族や職場で話題にしながら、楽しく続けられるように取り組んでみましょう。
- スーパーなど小売店で食材を購入するだけでなく、外食店等で食べる食事でも挑戦してみましょう。

### 知っ得情報

## 10月(秋)頃の旬はこれ！

### 野菜……

カブ、ごぼう、里いも、さつまいも、シメジ、生シイタケ、マイタケ、松茸、ジャガイモ、タマネギ、セロリ、チンゲンサイ、とうがん、新しょうが、ずいき、はくさい、大根、人参、落花生、長ねぎ、インゲン、オクラ、カボチャ、シシトウ、なす、ブロッコリー、レンコン、ほうれん草、春菊等

### 果物……

ブドウ、ナシ、ザクロ、いちじく、くり、リンゴ、柿、ミカン等

### 魚……

サケ、サンマ、イワシ、サバ、カマス、ししゃも、太刀魚、黒マグロ、まだこ、アサリ、牡蠣、ホタテ貝、芝エビ、ヤリイカ、車エビ、スルメイカ、ふぐ、マダイ、モンゴウイカ、ハゼ、カワハギ、コチ等

### 参考文献)

- 『グリーン購入 Style Book』グリーン購入ネットワーク
- 味の素KK「レシピ大百科」
- [http://www.ajinomoto.co.jp/recipe/calendar/vege\\_calendar.html](http://www.ajinomoto.co.jp/recipe/calendar/vege_calendar.html)
- [http://www.ajinomoto.co.jp/recipe/calendar/fish\\_calendar.html](http://www.ajinomoto.co.jp/recipe/calendar/fish_calendar.html)