

サステナブルな選び方のヒント

ヒント1

有機栽培や環境に配慮して生産された農産物につけられる「有機JASマーク」や「見える化ラベル」をご存知ですか？
雑草や害虫の対策、土づくりを化学農薬や化学肥料に頼らないか、そうした栽培方法には労力がかかりますが、土壌や生物の機能を理解し活用していく栽培方法は、生物多様性の保全に貢献するという調査結果があるのです。また、牛ふんやワラ、もみがらなどを肥料としてすき込むことで、土の中に炭素がたまり、地球温暖化の防止にもつながります。

「有機JASマーク」や「見える化ラベル」を目印に、環境にやさしい農産物を手に取ってみませんか。



ヒント2

果物や野菜を「おいしそうに見せる」ために、さまざまな工夫が施されていることを知っていますか？

例えばリンゴは、赤い色をつけるために、日光が当たるように実を回転させたり、葉っぱをとったり…。仕上げのために多くの手がかけられています。また、キュウリやナスが、急な暑さや乾燥で色づきや見た目が悪くなってしまいうこともあります。

できるだけ見た目がいいものを買いたい、と思うのは当たり前ですが、こだわりすぎるのも考えもの。おいしく食べられるのに、見た目が出荷団体などの基準からちょっと外れている、という理由だけで捨てられる食べものも多いのです。こうした形や色ムラを気にせず選ぶ人が増えると、農家さんも、捨てるものが減り、売れるものが増える。その結果、食品ロスを減らすことができます。それだけでなく使われる農薬や、農家さんの負担も減らすことができ、サステナブルな農業につながっていきます。



果物の見た目を良くする農作業の例

出荷団体などの規格外でも、おいしく食べられる食品の例

リンゴに日光を当てて着色を促すため、反射シートを敷き詰める栽培環境 (出典：農研機構)



葉の部分に日光が当たらず、青色の残っているリンゴ(出典：農研機構)

ヒント3

スーパーの魚売り場で、ラベルのついた魚を見たことはありませんか？実はこれ、海の生態系や資源の持続性に配慮された方法で漁獲・生産されている水産物につけられる「サステナブルシーフード」のマークなんです。いわば、未来のことまで考えられているお魚につけられる「身分証」。

日本のお店で見かける主な水産物のエコラベルは、天然水産物につけられる「MSCラベル」と養殖水産物の両方を対象とした「ASCラベル」、天然水産物と養殖水産物の両方を対象とした「MELラベル」の3種類があります。今だけでなく、いつまでもおいしい海の恵みを食べ続けることができるよう、ぜひ、店頭でラベルつきのお魚を探してみてください。



漁業資源を管理しながら、豊かな海を育て活動を行っています。(北海道・秋田・宮城県漁業) (出典：MEL協議会)

漁業者、供給工程上の関連企業などが協力して、持続可能な養殖業の確立をめざす取組を実施し、ASC認証を取得。エコラベル消費まで繋げる取組を行っています。(宮城県・銀針養殖)



ヒント4

たまごを割ってみると、黄身が白っぽい。実はそれ、白いお米を食べて育ったニワトリの証かもしれません。

ニワトリのエサの中心は「とうもろこし」。日本では、そのほとんどは海外から輸入されているのが現状です。もし、ある日突然、輸入が止まってしまう、毎日の食に欠かれないたまごの供給ができなくなってしまうことがないよう、米などの国産のエサを使った特色ある畜産物生産が各地で進められています。

食べものの生産方法を見直して、日本の風土にあった地域循環型にシフトしていくこと。それもサステナブルな食の未来の第一歩です。



お米で飼育したニワトリのたまご



とうもろこしで飼育したニワトリのたまご

国産飼料を用いた鶏舎の風景

持続可能な生産・消費についてもっと知りたい方へ

あふの環プロジェクト、みどりの食料システム®のホームページをご参照ください。

※みどりの食料システム戦略：農林水産省が策定した、食料・農林水産業の生産力向上と持続性の両立をイノベーションで実現するための戦略。



あふの環プロジェクト



みどりの食料システム戦略