

4 地球温暖化に対してできること

家庭…衣食住の生活

(3) 食生活の工夫（緩和策）

食品は、私たちの健康的な暮らしを支えるものである一方、食料の生産、加工、廃棄の各段階では二酸化炭素の排出があり、地球温暖化とも深い関わりがあります。

食品の輸送

【フードマイレージ】

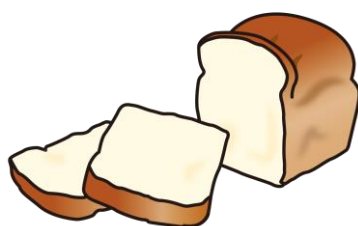
・食料の輸送に伴う環境への影響を示す指標。

・輸送量（トン）×輸送距離（k m）。

食品が消費者の元に届くまでの輸送には、車、船、飛行機などが使われます。輸送距離が長いほど輸送に多くのエネルギーを消費し、二酸化炭素を排出することになります。

なるべく近くで生産された食品を選ぶことが、地球温暖化を防ぐことにつながります。また、旬の食べ物を選ぶことも、育てるために必要な化石燃料の節約になります。

■ パンの原材料（国産小麦と外国産小麦）の輸送距離の違い*1



※北海道産小麦と、アメリカモンタナ州産小麦を、それぞれ東京に輸送した場合

【食品ロス】

・食べられるのに廃棄されてしまう食品。

・日本で1年間に廃棄される食品は472万トン（2022年）。

・この量は、国連世界食糧計画（WFP）の食料支援量約480万トン（2022年）とほぼ同値です。

廃棄される食品

廃棄される食品には、調理くずのほか、食べ残しや手つかずの食品が多くあります（食品ロス）。

食品の廃棄は、食料資源や食品の輸送に使った化石燃料が無駄になるだけでなく、廃棄食品の処理にも化石燃料を消費するため、二酸化炭素の排出量が増加します。食品の購入や調理を工夫し、食品を無駄なく使うことが地球温暖化の防止につながります。

*1 昭和学院短期大学・日本フードスペシャリスト協会 共催講演会「やさしい食生活」資料をもとに作成



<エコクッキングに挑戦しよう>



環境のことを考えて調理などをするエコクッキングに挑戦しよう。

まず、地球温暖化を防ぐためにできることを考えて、できたらチェックしよう。

また、それぞれの取り組みにより、なぜ二酸化炭素の排出が減るのかを書き出してグループで話し合ってみよう。

場面	地球温暖化を防ぐために できること	チェ ック	二酸化炭素排出が減る理由
買う時	家にある材料を確認してから、買い物に行く。	☒	食材の生産や廃棄にかかる資源の節約につながるから。
		☐	
		☐	
		☐	
調理 する時	ガスコンロの火加減に注意する。	☒	ガスの節約になるから。
		☐	
		☐	
		☐	
後かた づけ時	食器や調理器具の油污れは、古布などでふきとってから洗う。	☐	すすぎに使う水道水の節約になるから。
		☐	
		☐	
		☐	



【エコクッキング】

・環境のことを考えて、買い物、調理、後かたづけなど
をすること。