

# 地球にダイエットキャンペーン

旬のもの食べて国際協力

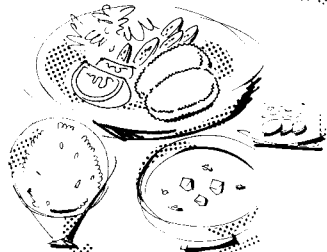
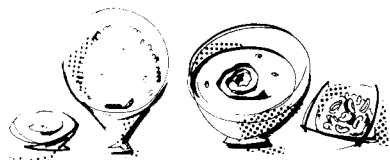
1998年10月1日～12月27日

## 昔の食事はダイエットにいい?

1960年10月都内在住45才会社員の一日Aさん

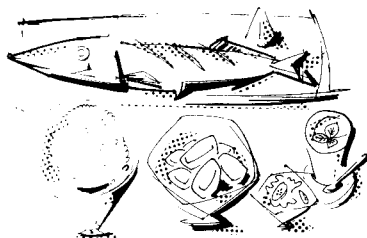
1998年10月都内在住45才会社員の一日Bさん

- 朝 納豆(100)  
海苔の佃煮(12)  
みそ汁  
[みそ、ネギ、ふ] (25)  
ご飯[1杯] (244)



- サラダ  
キャベツ、トマト、キュウリ(415)  
お新香(12)  
みそ汁  
[みそ、ジャガイモ] (27)  
ご飯[1杯] (244)

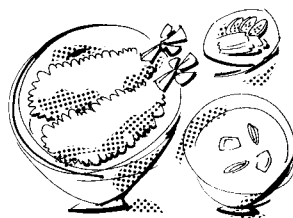
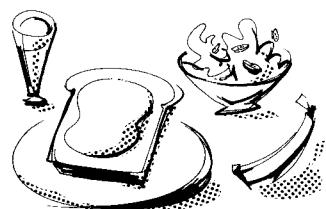
- 夜 さんまの焼魚 (236)  
酢の物  
[ワカメ、キュウリ] (40)  
筑前煮  
[里芋、にんじん、人参、  
コンブ、鶏皮] (105)  
茶碗蒸し (95)  
ご飯[2杯] (488)



2043kcal

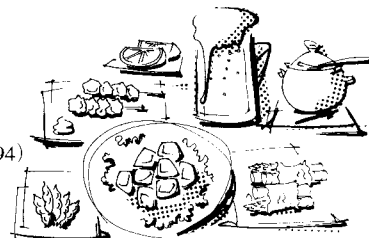
( )=摂取カロリー

- 朝 トースト(540)  
牛乳(133)  
グリーンサラダ(30)  
バナナ(82)

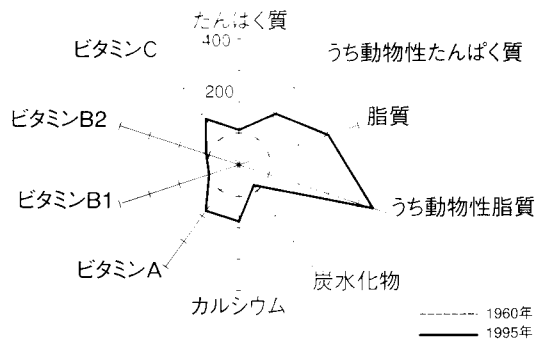


- 昼 天丼(782)  
お新香(12)  
みそ汁[みそ、ネギ、トウフ] (25)

- 夜 枝豆(40)  
焼き鳥(258)  
アスパラベーコン(130)  
サイコロステーキ[1人分] (194)  
ぞうすい(184)  
グレープフルーツ(144)  
生ビール中(156)



2610kcal



1995年栄養素等摂取量 (一人一日当たり)  
(厚生省「国民栄養の現状」1997)

日本の会社員(内勤)の所要カロリーは、以下の通りです。

- 20代 2150~2350kcal (女性1750~1950)
- 30代 2100~2300kcal (女性1700~1900)
- 40代 2050~2250kcal (女性1700~1850)

(日経BP社「日経ヘルス」1998)

1960年代と今を比較すると、カロリー消費量が増加していることと、食べ物の嗜好が洋風化していることがわかります。洋風化にしたがい、動物性たん白質、動物性脂質が増大しています。

## 主催：ラブ・アース実行委員会

(構成団体:シャブラニール=市民による海外協力の会、セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン(SCJ))  
曹洞宗国際ボランティア会(SVA)

事務局 :〒160-0015新宿区大京町31 慈母会館 SVA気付  
TEL03-5360-1233 FAX03-5360-1230 郵便振替00190-7-404571

特別協賛: Asahi アサヒビール

協賛: 東武トラベル株式会社、トヨタ自動車株式会社、日産自動車株式会社、松下電器産業株式会社、安田火災海上保険株式会社

協力: 地球環境パートナーシッププラザ、「環境・持続社会」研究センター(JACSES)、環境教育情報センター、

エコ・ダイエット研究会、株式会社リクルート、財団法人三鷹国際交流協会

東京ガス株式会社、キッコーマン株式会社

後援: 国際連合世界食糧計画(WFP)日本事務所、環境庁、社団法人日本青年奉仕協会(JYVA)、開発教育協議会

助成: 財団法人東京国際交流財団

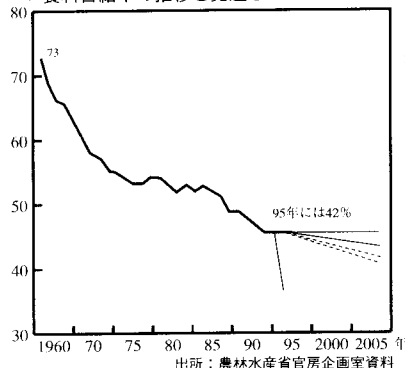
# 食べ物はどこからくるの？

## 食べ物はどこからくるの？

右図は、日本の食糧自給率(カロリー換算)のグラフです。1965年には73%だった自給率が、95年には42%になっています。自給率が減少するという事は、輸入が増えたということですが、私たちの食べ物は実際どこから来ているのでしょうか。そしてどのような影響があるのでしょうか。

先程のAさん(1960年)とBさん(1998年)の食べた食材で見てみましょう。

% 食料自給率の推移と見通し

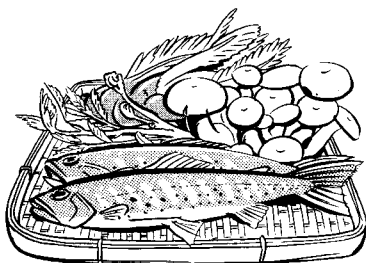


(旬)＝旬のもの (温)＝温室、ハウスもの (冷)＝冷凍もの \*基礎データは、比較のため1998年のものを使用している。

	食 事	食 品 名	生 産 地	
Aさん(1960年)	納豆	大豆	岩手	輸送エネルギー:133.17kcal CO2排出量:0.0093gC 耕地面積:1.254㎡
	みそ汁	ネギ(旬) 大豆(みそ)	近郊 長野	
	ご飯	米	新潟	
	コロッケ	豚肉	近郊	
	みそ汁	わかめ ジャガイモ(旬)	神奈川 群馬	
	焼き魚	さんま(旬)	静岡	
	筑前煮	里芋(旬) 人参(旬) しいたけ(旬)	千葉 近郊 近郊	
	茶碗蒸し	卵	近郊	

	食 事	食 品 名	生 産 地	
Bさん(1998年)	トースト	小麦粉	アメリカ	輸送エネルギー:775.23kcal CO2排出量:0.0613gC 耕地面積:3.97㎡ 国外 3.69㎡ 国内 0.28㎡
	牛乳	牛乳	群馬	
	グリーンサラダ	レタス(温) トマト(温)	長野 長野	
	バナナ	バナナ	フィリピン	
	天丼	海老(冷)	ベトナム	
	枝豆	枝豆(冷)	北海道	
	焼き鳥	鶏肉(冷)	タイ	
	サイコロステーキ	牛肉(冷)	オーストラリア	
	アスパラベーコン	アスパラ	フィリピン	
	フルーツ	グレープフルーツ	アメリカ	

解 説 : 輸送エネルギーとは…単位当たりの輸送エネルギー×生産地(生産国)からの距離  
×材料の実質的な量  
耕地面積とは…料理の材料の実質的な量÷その作物の収量



### ①私たちの食生活は環境問題とかかわっています

Aさんの食べた食材は、ほとんど近郊でとれたものなのに対し、Bさんの方はずいぶん遠くから運ばれています。

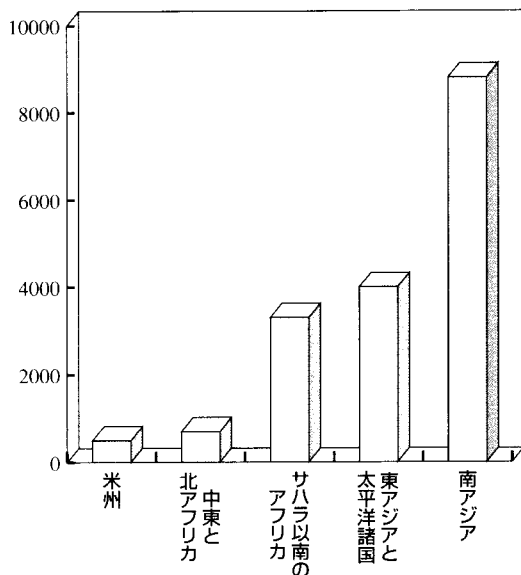
1960年ごろは、まだ交通網や輸送手段、冷蔵設備が整っていませんでしたので、近郊でとれる旬の食材を主に食べていました。今は、輸送手段の発達により、遠い国や地域からでも新鮮な食材が運べるようになりました。しかし長距離を新鮮なままで輸送ということは、エネルギーがかり、CO2排出量も多くなるということです。

鮮な食材が運べるようになりました。しかし長距離を新鮮なままで輸送することは、エネルギーがかり、CO2排出量も多くなるということです。

1960年と1998年の輸送エネルギーは1.0:5.8、CO2の排出量は1.0:6.6になります。

## ②私たちの食生活は途上国の貧しさとかかわっています

1995年現在栄養不良にある5歳未満の子どもの数(万人)



出典:日本ユニセフ協会「地球のともだち」

AさんとBさんの耕地面積を比較すると、BさんはAさんより国外の使用面積が3.7倍になっています。しかし国外には耕地面積に余剰があるのでしょうか。

発展途上国では、自分たちの食べ物を作るよりも、輸出作物を作っています。なぜならば、自国の人々よりも、先進国に輸出した方が儲かるからです。

しかし左の図のように、私たちに食物を提供してくれる国々は、実は栄養不足の子どもたちをたくさん抱えています。栄養不良にある5歳未満の子どもは、1億6500万人もいます。日本人はこうした国々から年間約2400万tの食糧を買い、うち約1000万tを捨てているのです。この数字はなんと日本のコメの年間消費量に匹敵し、また発展途上国の1800万人分の食糧に相当します。

将来的な食糧不足を前にして、多量の食糧を輸入するという事は、飢えている人たちの食糧を私たちが買いあさってしまうという事ではないでしょうか。

### 地球のためにダイエット

# 地球のためにダイエット

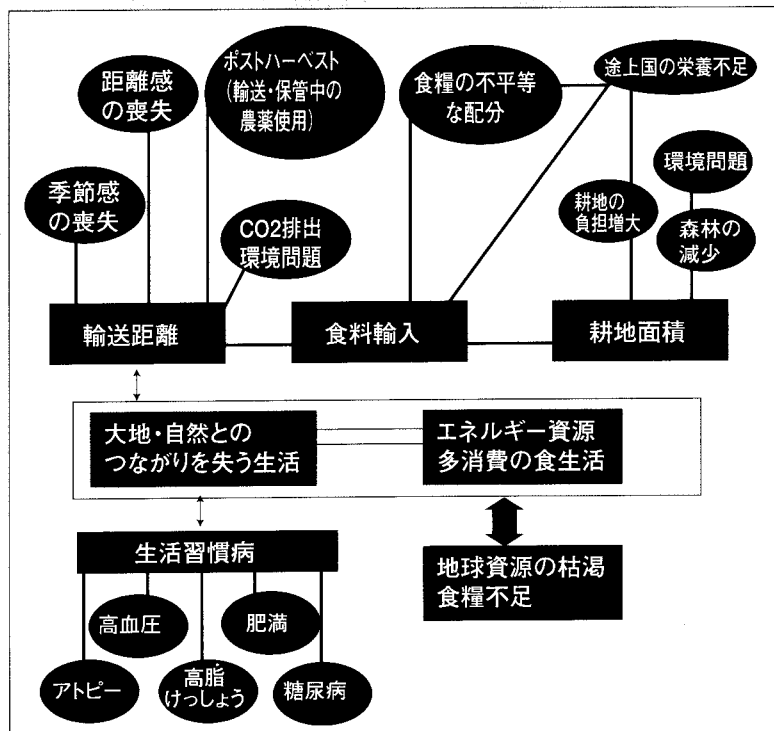
この約40年間の、日本人のライフスタイルや家族構成、洋食化などの大きな変化で、日本の農業や流通は多大な影響を受けてきました。

おいしいものを、安く、一年中食べたい、いつでも便利に買い物したいなどの私たちの希望は、今やほぼ完全にはかなえられました。

しかしこれまで見てきたように、私たちのこの希望をかなえるためには、遠い国々からエネルギーをたくさん使って食べ物を運んできたり、ハウスや温室栽培などによって旬の時期をずらしたりしなければなりません。

結果として私たちの食生活は、カロリー過多(摂取過剰)で、エネルギー過多(資源消費過多)の食生活になってしまいました。

そして今私たちの食生活は、環境問題や途上国の栄養不足問題の原因になっているのです。



もし私たちが今の生活を見直し、エネルギーやカロリーを節約していけば、これらの問題を少しずつ解決させていくことができます。

旬のものを食べて国際協力 旬の野菜、果物、魚って何でしょう？

旬のものを食べて国際協力

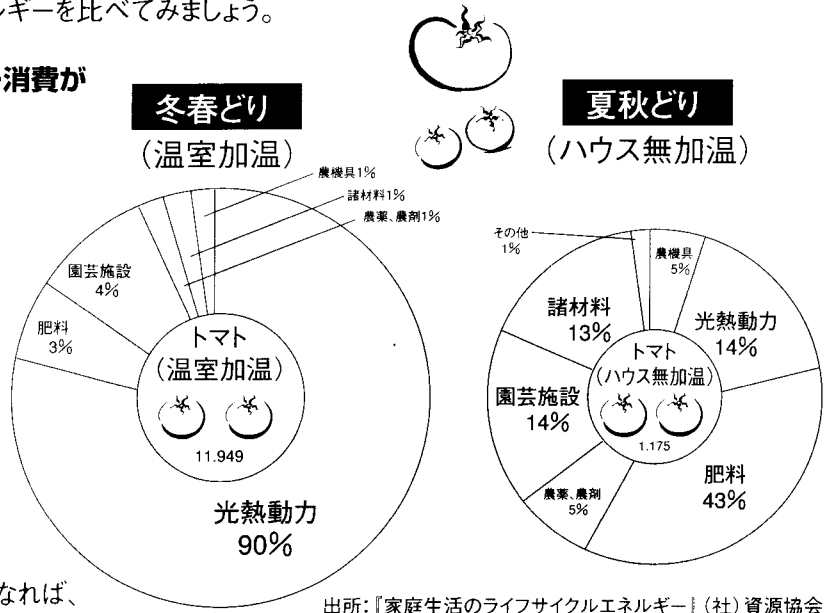
旬は、その野菜や果物や魚が一番おいしい時期のことをいいます。この時期の食べ物は、栄養価が高く、おいしい上に、たくさん出回るため値段も安いのです。

また旬に取れるものは、栽培するときに、エネルギーを多くかけることがないので、環境にもいいのです。たとえば、今はハウス栽培や輸入などで、一年中食べられるようになったトマトを例にとって、旬の時期とそれ以外の時期の消費エネルギーを比べてみましょう。

なんと10倍もエネルギー消費が違います。

1960年代の食生活は、今と比べてCO<sub>2</sub>の排出量が約8分の1でした。近郊で取れた、旬の野菜を中心とした食生活は、輸送や生産にかかるエネルギーが減らせ、地球にダイエットになります。

また私たちにとっても、必要以上に買い物をしたり、食べ残しや食材のムダをしなくなれば、お財布のダイエットになるのです。



出所:『家庭生活のライフサイクルエネルギー』(社)資源協会  
単位:kcal/生産量kg

旬の食べ物シート

旬の食べ物シートを参考に旬の食べ物を食べてみましょう

	春			夏			秋			冬			
	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	
野菜・果物		たけのこ			トマト			しめじ					
			そらまめ			じゃがいも					ごぼう		
		ふき					かぼちゃ						
		根みつば				ピーマン		くり				しゅんぎく	
						なす			さといも				
						きゅうり					はくさい		
						もも						こまつな	
					なつみかん						だいこん		
						すいか							
								なし					
				プリンスメロン				ぶどう					みかん
						すもも							
					さくらんぼ			いちじく					
水産物		さわら											
			ます			たかべ					カキ		
						うなぎ							
			かつお						さんま		さけ		
			さより									たら	
		さば											
					あじ								

\*東京近郊を想定しています。場所、気候、年によって変化する可能性があります。 出典「四訂食品成分1996」女子栄養大出版部

# 地球にダイエットは、まずあなたの生活を見直すことから始まります！

## 地球にダイエットは、まずあなたの生活を見直すことから始まります！

地球にダイエットを始めましょう。みなさんの一歩が地球を変えます！まずアクションシートに一週間チャレンジして、日常生活を見直してみましょう。取り組み方は簡単です。説明にしたがって「私のアクションシート」に記入するだけです。

- 今日の生活を振り返って、「今日の生活」の欄に○△×で記入しましょう。
- 明日からの一週間各項目に留意して生活して下さい。毎日記入することが継続の秘訣です。
  - 食べ残しをしない…日本人の平均摂取カロリーは2100Kcal。でも供給カロリーは、2600Kcal。この差の約500Kcalが残飯などで廃棄されています。
  - 材料は残さず使いきりましょう…人参内部に含まれるビタミンCの量より、皮や葉に含まれる方多いです。普段捨ててしまっている所を使って、エコ・クッキングしましょう。
  - 旬のものを食べる…旬の野菜は、ハウス栽培の野菜に比べて生産に関わるエネルギーは低く、栄養価は高く、なんといってもおいしいのです。
  - 地元で生産されたものを食べる…遠くの地で生産され、あなたの元に運ばれた食べ物は、それだけでエネルギーを消費しています。
  - 草の根貿易商品を買きましょう…草の根貿易は、途上国の人々の立場に立ち、彼らの労働に対して公正な対価を支払うものです。
  - その他自分で決めた項目を「自由に記入」のところに付け足してみましょう。
- 一週間が終わったら、式に沿って点数の計算をしましょう。ここで得られたポイント分だけ募金をするかしないかは、あなたのご自由です。

### 私のアクションシート

期間 月 日～ 月 日 実行者名

実行できたら……………→○ (10ポイント)  
 まあまあ出来たら………→△ (5ポイント)  
 出来なかったら……………→× (0ポイント)

	今日の生活
食べ残しをしなかった	
材料を残さず使い切った	
旬の食べ物を食べた	
地元で取れたものを食べた	
草の根貿易の商品に変えた	
発泡トレイをリサイクルにまわした	
自由..記入	
合計	(a)

第1日目	第2日目	第3日目	第4日目	第5日目	第6日目	第7日目	1週間の合計
							(b)

あなたのダイエットポイントを計算してみましょう。

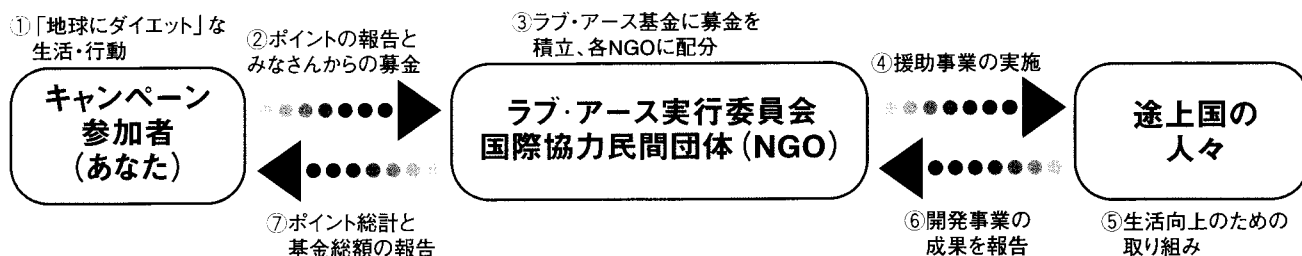
(<sup>b</sup> ) - { (<sup>a</sup> ) × 7 } = (<sup>c</sup> ) ←あなたのダイエットポイント

(<sup>c</sup> ) × 100円 = \_\_\_\_\_ 円 ←ラブアース基金への募金

さあ、今すぐ同封の郵便振替用紙へご記入の上、郵便局へ

# 自分のためのダイエットから地球のためのダイエットへ

## キャンペーンの仕組み



バングラデシュでは文字の読み書きができる人が30%程度しかいません。農民の村人や女性では、その比率が低くなります。シャプラニールはこれまで16年間、村民たちの自立支援の一環として大人を対象にした識字学級を行い、既に3万4千人が卒業しています。一人の生徒が週6回、7ヶ月の基礎コースを受けるのにかかる費用(教科書・ノート・先生の研修費用など)は4700円です。

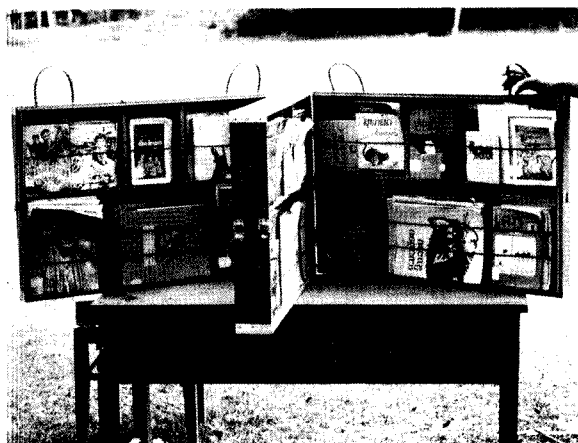
### シャプラニール=市民による海外協力の会

〒169-8611 東京都新宿区西早稲田2-3-1 早稲田奉仕園内  
TEL : 03-3202-7863 FAX : 03-3202-4593

ベトナムの農村部では、自由経済の導入で公的な社会サービスが行き届かなくなっており、3才以下の幼児の栄養不良児が40%を占める村も珍しくありません。セーブ・ザ・チルドレン・ジャパンは、栄養不良児の母親に栄養や保健についての講習会を開き、身近にある食材を使って家庭でできる栄養価の高い食事の普及を図るとともに、妊婦の検診や、乳幼児検診などを行っています。子どもの一人の栄養改善に係る費用は、約8000円(給食費、機材購入費、保健婦研修費、専門家人件費)です。

### 社団法人セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン (SCJ)

〒530-0047 大阪市北区西天満4-4-12 近藤ビル510  
TEL:06-361-5695 FAX:06-361-5698  
東京事務所 TEL:03-3504-1845 FAX:03-3504-1846



東南アジアの小さな国ラオスでは、子どもの本の商業出版が成立しておらず、子どもの本が不足しています。小学校にも図書室はありません。曹洞宗国際ボランティア会は、130冊の子どもの本が詰まった図書箱を小学校に配布しています。本はラオス人作家の作品や優れた外国作品(日本も含む)です。贈った本が有効に使われるように図書、読み聞かせについての教員の研修も行っています。図書箱1セット(本代、教員研修費含む)の費用は4万円です。

### 曹洞宗国際ボランティア会 (SVA)

〒160-0015 東京都新宿区大京町31  
TEL:03-5360-1233 FAX:03-5360-1220