

【おわび】広報紙12月15日号16ページ「健康むなかた21」で、「太ももを伸ばすストレッチ」の写真が不適切でした。おわびして訂正します(訂正写真は右下)。



省エネに遠い日本の食卓 キーワードは 地産地消



今回は、市民活動交流館(メイトム宗像)で昨年11月23日に開催された「むなかた環境フェスタ2010」の中に「食と環境」をテーマにした取り組みがあると聞いた市民記者が、会場取材しました。

健康 やってみよう!
むなかた
21

第46回

このコーナーでは、健康づくりに取り組んでいる元気な市民・団体のみなさんを紹介していきます。
■問い合わせ先
健康づくり課 ☎(36) 1187

環境フェスタなのに「食」がテーマ?

今回の環境フェスタは、「始めよう身近なところからエコ生活」をサブタイトルに、市民団体や市の関係部署など25の団体が参加しました。来館者には、クイズラリーの用紙が配られ、団体の展示や実演などのコーナーに、解答が隠されています。子どもも大人も答えを探しながら会場を回ります。「なるほど、いいアイデアだな」と感心しました。例えば、「1日に取っている塩分量は10グラム以下でしたが、改定されて男性は9グラムになりました。女性

隣には、市の健康づくり課の啓発スペースがありました。まず目についたのが「日本の食料自給率40パーセント(*1)」という展示パネル。日本の食料自給率が低いことは知っていました。が、詳しくは、展示説明役の荒牧直子管理栄養士に尋ねました。「都道府県別のデータもありますよ」と荒牧管理栄養士が見せてくれた資料によると、福

食料自給率が低い福岡県

岡県は23パーセントで九州最低、佐賀県は107パーセントもあるのにびっくり。全国最低は東京都の1パーセント、最高は北海道の211パーセント。ちなみに宗像市の自給率は...? 「残念ながらそこまでのデータは出ていないんですよ」。



クイズを解きながら展示コーナーを見る来館者

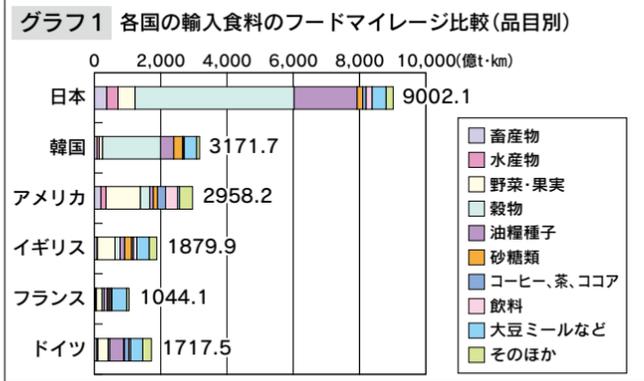


食料自給率などを紹介した啓発コーナー

品目別の自給率も調べてみました。「福岡県で必要量の半分以上を自給できているのは、米95パーセント、野菜類83パーセント、魚介類62パーセントぐらいですね。畜産物も63パーセント自給していますが、その内46パーセントは輸入飼料による生産です。厳密な自給率は17パーセントにしかなりません」。

自給率(カロリーベース) 農林水産省調べ

00億トン・キ



環境への負荷を測る「フードマイレージ」って何? というパネルがありました。まだなじみの薄い言葉ですが、食料の輸入による環境への負荷を数値化したものです。日本の食料輸入の相手国は、アメリカが約60パーセントを占め、カナダやオーストラリアなど輸送距離の長い国が上位を占めています。「数値が高いほど輸送エネルギーがかかっていることになり、エコにつながりません。日本のフードマイレージは約900億トン・キ

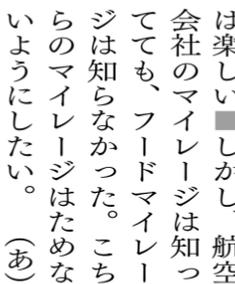
環境への負荷を測る「フードマイレージ」

すぐ横に「フードマイレージ(*2)って何?」というパネルがありました。まだなじみの薄い言葉ですが、食料の輸入による環境への負荷を数値化したものです。日本の食料輸入の相手国は、アメリカが約60パーセントを占め、カナダやオーストラリアなど輸送距離の長い国が上位を占めています。「数値が高いほど輸送エネルギーがかかっていることになり、エコにつながりません。日本のフードマイレージは約900億トン・キ

計算

「昭和40年、日本の自給率は73パーセントでした。それが下がった理由は、国内の生産が減ったこととありますが、それ以上にわたしたちの食生活が変化することも関係があります」と荒牧管理栄養士。

「主食の米は、自給率が高いのに消費量が落ちていきます。パン食や肉食の増加に伴い油脂類の消費も増え、原料の大豆や菜種などは輸入に頼らざるを得ません。畜産飼料として、国内で大量生産できない大豆やトウモロコシなどの多くを輸入に依存していることなどが、自給率の低下とフードマイレージの上昇の大きな原因です」。



「太ももを伸ばすストレッチ」をする時は、固定されたいすなどを使い、安全に注意して実施してください。

【広報紙12月15日号の写真の訂正】

「昭和40年、日本の自給率は73パーセントでした。それが下がった理由は、国内の生産が減ったこととありますが、それ以上にわたしたちの食生活が変化することも関係があります」と荒牧管理栄養士。

「主食の米は、自給率が高いのに消費量が落ちていきます。パン食や肉食の増加に伴い油脂類の消費も増え、原料の大豆や菜種などは輸入に頼らざるを得ません。畜産飼料として、国内で大量生産できない大豆やトウモロコシなどの多くを輸入に依存していることなどが、自給率の低下とフードマイレージの上昇の大きな原因です」。

「太ももを伸ばすストレッチ」をする時は、固定されたいすなどを使い、安全に注意して実施してください。

【広報紙12月15日号の写真の訂正】

栄養士からの一言 「食」から考える「エコ生活」

荒牧管理栄養士

「食」と「環境」。一見結び付きがないようですが、生ごみの堆肥化や廃油石けんづくり、使い捨て容器を使わないことなど、「食」と「環境」には深い関係があります。記事で紹介しているように、今回の環境フェスタでは「食」から考える「環境」について展示をしました。

地元で採れたものを地元で消費する「地産地消」は、新鮮なものを食べることができて体に良く、地域の活性化にもつながります。また、輸送に必要なエネルギーがあまりかからないため、環境にもやさしいといえます。

市内の小・中学校の給食や、最近では飲食店でも地元の農水産物を使うところが増えてきています。また、今回、郷土料理のレシピカードを作成し、来場者に配布しました。宗像や福岡の郷土料理、地域の特産を使った料理8品を紹介しています。



8品を紹介した郷土料理のレシピカード

郷土料理は、地元で採れる食材を使った料理が現代に伝わっているもので、「地産地消」の原型の料理ともいえます。日ごろの食事に少し気を配ることが、健康づくりだけでなく環境保全にもつながります。みなさんもぜひ、心がけてみましょう。

なお、レシピカードは、市役所健康づくり課、市内の直売所、道の駅むなかた、観光協会情報コーナーなどに置いてありますので活用してください(数に限りがあります)。

【舞台裏】