

暮らしを vol.6 やさしくする エコな気持ち

枝廣淳子



食の環境と栄養のバランス

食における環境を見直す

ジャンクフード中心の食文化と
思われていた米国でも最近では、
地元でとれる新鮮な食材を食べる
ことへの関心が高まってきている
のです。ジャンクフードばかり
の食生活における肥満など、現
代病の増加もその要因のひとつの
ようです。

日本でも、土地のものを食べよ
うという動きとともに、農業プ
ームが定着しつつありますよね。自
分で畑を耕して育てた、土のつい
た新鮮野菜をいただく喜びは、農
業の醍醐味（だいごみ）ですよ！ 種まきか
ら育っていくようすを見ながら、
野菜の旬を把握できるのも、うれ
しいことです。

高級レストランでも、地元産の
食材が料理に使われることが多く

なりました。日本のみならず米国、
ヨーロッパでもそれを看板メニュ
ーにしている店が増えています。

海外から、輸送された食品は、
それだけで風味や栄養素が損なわ
れがち。そのうえ、炭素排出量も
押し上げてしまっています。多くの国
で、そうしたフード・マイレージ
（食料＝Food・輸送距離＝mileage）
の背景からも食環境を見直しつつ
あるようです。たとえ畑がなくて
も、家のベランダ菜園や食卓上で
ハーブを育てることはできるかも。
自然の恵みとおいしさに、毎日の
暮らしが楽しくなりそう。

食の栄養バランスを考える

最近、私がしている取り組みを
ご紹介します。ふと思いついて
「4群点数法」という栄養計算を始
めたのです。どんな食品でも80キ
ロカロリーを1点として、4群に
分けたグループごとにバランスよ
く、1日の20点分の栄養をとろう
という考え方です。1群は乳製
品・卵、2群は魚介・肉・豆、3
群は野菜・果物・きのこ・海藻、
4群は穀類・砂糖・油脂などです。
80キロカロリーの食品でも、豆腐だっ
たら140グラムですが肉は20
グラム、卵なら1個。また野菜
だったら1点分食べようと思っ
たら……キャベツだったら350グ

ラム、白菜なら700グラムにな
っちゃいます。

食材の重量を量りながら、「4群
点数法」を数週間つけてみたところ
2群の肉や魚の量がけっこう多
いことに気がつきました。特に外
食すると一気に増えてしまいます。

もうひとつ分かったことは、3
群の野菜と果物もいっぱい食べて
いること。「1日350グラムの野
菜を食べましょう」とはよく言わ
れますが、ずっと自宅にいる日は、
1日に1キロくらいは食べている
ことが分かりました。2群を少し
減らして、3群は思いっきり食べ
るようになり、体も軽くなってい
きたみたい。

こんなに食べている野菜を土地
のものでまかなえたら環境にも栄
養バランスにもとってもよいのにな
あと、ひそかに農業に憧れてし
まう今日この頃です。

イラスト●福々ちえ



えだひろ じゅんこ●環境ジャー
ナリスト、翻訳家。東京大学大
学修士課程修了。(有) イーズ代表
(<http://www.es-inc.jp/>)、(有) チ
ェンジ・エージェント会長、
NGO ジャパン・フォー・サステ
ナビリティ (JFS) 共同代表。東
京大学人工物工学研究センター客
員研究員、環境ビジネスウイメン
懇談会メンバーなどを務めるほ
か、執筆、講演、翻訳などを通し
て環境問題に取り組んでいる。著
書に『地球のなかし方』『地球と
わたしをゆるめる暮らし』、訳書
に『不都合な真実』『私たちの選
択』などがある。

