

「知る」ことで食材の選び方の選択肢を増やしてみませんか。

# 未来につながるおかいもの

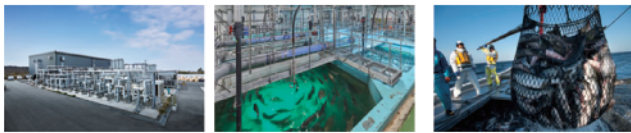
## 水産エコラベルは、お魚の身分証？



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「サステナブルシーフード」のマーク。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ラベルなんです。いわば、未来のことまで考え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エコラベルは、天然水産物につけられる「MSCラベル」、養殖水産物につけられる「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ために、ぜひ、店頭でラベル付きのお魚を探してみてください。



独自のろ過システムで人工海水をほぼ100%循環させて養殖。海や川への排水がない養殖場で育てられる「おかぞだち」サーモン(千葉県木更津市)

適切に資源を管理しながら、豊かな海を育む活動も行っています。(北海道・秋鮭定置網漁業) (出典: MEL協議会)

## 有機JASマークは、環境へのやさしさの印かも？



有機栽培の農産物などにつけられる「有機JASマーク」ご存知でしたか？

雑草や害虫の対策などを農薬や化学肥料に頼らない分、有機栽培には労力がかかり、販売価格もすこし高めになることがあります。しかし、土壌や生物の機能を理解し活用していく有機栽培は、生物の多様性保全に貢献するという調査結果があるのです。さらに、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、土の中に土壌炭素がたまり、地球温暖化の防止にもつながります。

値段がすこし高めだとしても、それは「環境へのやさしさ」の印。そう考えると、有機栽培の野菜を手に取りやすくなるかもしれません。



## お米を食べるのは、人間だけじゃない？

お米で飼育した二ワトリのたまご



どうもろこしで飼育した二ワトリのたまご

たまごの黄身がいつもより白っぽい？実はそれ、お米を食べて育った二ワトリの証かもしれません。

二ワトリのエサの大半は「どうもろこし」。日本では、そのほとんどは海外から輸入されています。もし、ある日突然、輸入が止まったら、大事なたまごの供給ができなくなってしまうかもしれない。そうならないよう、国産のエサを使う取組みが進められています。近年では、米や子実用トウモロコシなどの国産のエサを使った特色ある畜産物生産も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。そして、国産国消を心がけること。それもサステナブルな食の未来の第一歩です。



国産飼料を用いた鶏舎の風景

## 見た目を選ぶのをやめると、未来が美しくなる？



葉の部分に日光が当たらず、着色が進んでいないリンゴ (出典: 農研機構)

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。でも実際は、色づきのよいリンゴの方が必ず美味しいとは限りません。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、見た目が基準から外れているという理由で捨てられる農作物も多いのです。

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、食品ロスを減らすことができます。それだけでなく「おいそうな見た目」のためだけに使われる農薬や、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が外れていても、おいしく食べられる食品の例



(左)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風景 (出典: 農研機構)

(右)ブドウの着色を促すため、環状はく皮をしている栽培風景 (出典: 農研機構)

(左)カキの条紋 ※生理的に生じるもの (中央)シャインマスカットのカスリ症 ※生理的に生じるもの (出典: 農研機構)

(右)形の曲がった規格外野菜