

『食卓から地球を変える—あなたと未来をつなぐフードシステム—』

ジェシカ・ファンゾ著（國井修・手島祐子訳）

食料領域 研究員 船津 崇



本書は、分子栄養学をバックグラウンドに持ち、食料・農業政策や公衆衛生学の研究者でもあるジェシカ・ファンゾ博士による著書“Can Fixing Dinner Fix the Planet?”（2021）が、医師（國井修氏）・管理栄養士（手島祐子氏）によって翻訳されたものです。フードシステム論のなかでも、健康・栄養や環境負荷の改善を主眼に構成されている点が特徴です。

まず、「序章 もうバナナが食べられなくなる？」では、私たちが直面する課題として、①医療費のかかる慢性疾患、②気候変動と天然資源劣化、③国内外における経済・社会的不公平の3点があり、それらが密接に関連していること、すなわち私たちの食生活を見直すことが課題解決に導くことを指摘しています。

次に、「第1章 私たちは何を食べているのか、何を食べさせられているのか？」では、私たちの食生活は生涯を通じて重要である一方で、その質は世界中で低下しており、低栄養や肥満といった健康障害を引き起こしていることを述べています。特に、食料安全保障が解決の鍵を握っており、適切な価格で栄養価が高く、安全で多種多様な食品を、十分かつ安定的に確保すること（量的な確保に加え、質的な充実）が重要だと指摘しています。

続いて、「第2章 カンボジアでカレーを作ると、テキサスで竜巻が発生する？」では、私たちの日常にある何気ない行動が世界の環境やフードシステムに影響を与えること（butterfly effect）を問題意識に、人新世と呼ばれる新たな地質世代を生きる私たちには人間と地球環境の両方の健康を向上させる新しいアプローチが必要であると指摘しています。

そして「第3章 私たちには間違った食べ方をする権利があるだろうか？」では、世界のフードシステムには食環境をはじめとする不公平や倫理的な問題が存在しており、その代表例として、環境負荷の大きな動物性食品の消費が先進国に偏っていることを述べています。また、消費者ニーズへの対応という題目の下で、世界中にジャンクフード等を供給してそれらを選択させ、利益を上げる産業界にも責任の一端があると指摘しています。

さらに、「第4章 よい政策はよい食品を生み出すのか？」では、世界のフードシステムを変革させるための政策的アプローチについて述べています。

各国の農業支援策やサプライチェーン、選択アーキテクチャ、財務やエビデンスの強化に至るまで多様な示唆をしています。ここで特筆すべきは、環境を保護しながら人間が必要とする栄養と幸福を向上させるような総合的な政策を持っている国は存在しないということです。農業、栄養、環境といった関連する政策は個別に推進されているものの、一貫性のある包括的政策になっていないことは共通の課題であると捉えています。

最後に、「第5章 一人ひとりが地球のためにできることは？」では、健康的で持続可能な食生活の実践に向けて、①カロリーの過剰摂取を抑制すること、②加工度の高い食品を避けること、③牛肉等の動物性食品の消費を減らすこと（中高所得国）、といった3つの具体策を示しています。そのうえで、食事を変えれば地球が変わるのか？と問い、人々の栄養・健康や地球環境を良い方向へ導くフードシステムを確立するには、最終的に、私たち一人ひとりの行動を変えることが不可欠であるとしています。

同書はグローバルな視点ですが、より身近な国内に目を向けると、米や生乳の消費拡大が叫ばれています。私は、可能な限り主食はお米、飲み物は牛乳（入り）を実践しています。この経験は、小さいながらも私の「第一歩」になっています。「思考は行動から」と言うように、意識的にそのような行動をすることで、水田農業や酪農を取り巻く情勢にはじまり、健康・栄養、また地域や環境、それを支える政策、それらにつながる日々の食事といった繋がりを持って考えるきっかけになったと感じています。一人の百歩より百人の一步と言います。地球の未来ために、今日の自分にも何かできるかもしれない。その一歩として、これから食べるランチについて少しだけ考えてみたい。同書は、そんな気持ちにさせてくれる一冊でした。ぜひお手にとってみてください。

『食卓から地球を変える—あなたと未来をつなぐフードシステム—』
著／ジェシカ・ファンゾ
訳／國井修・手島祐子
出版年／2022年
発行所／日本評論社