

# eaTOHOKU Action

イーとうほくアクション

とうほく みらい しょく わたし  
東北の未来の食のために、私たちにできること



## みどりの 食料システム戦略

ち きゅうおん だん か だい き ぼ し せん さいがい えいきょう わたし しょくたく えいきょう で  
地球温暖化、大規模自然災害などの影響で、私たちの食卓にも大きな影響が出ています。

みらい しょく まも かんきょう じそくかのう しょうひ とく  
未来の食を守るため、環境にやさしい持続可能な消費に取り組んでみませんか。

# みどりの食料システム戦略

私たちの「食」は、資材・エネルギーの調達から生産、加工・流通、消費まで、あらゆる関係者のつながりによって成り立っており、これを1つの大きな仕組みとして捉えたものを「食料システム」と呼んでいます。

未来の子どもたちの「食」を守るために、「食料システム」を環境にやさしい（=みどり）ものとし、みんなで身近な「食」について関心をもって、これを支えていくことが大切です。

農林水産省は、未来まで続けられる食料システムを構築するために2050年までに達成したい目標を決めました。それが、「みどりの食料システム戦略」です。

環境にやさしい農林水産物が当たり前のようにお店に並び、当たり前のように買ってもらえるような社会を目指して、色々な取組をしています。

この目標の達成には、私たち一人一人の理解と行動（実践・取組）が必要です。

毎日当たり前に食べている食事が、環境にどのように影響しているのかを知り、何を選んでどう食べるのか、私たちが未来のためできることを考えてみませんか。

※本書に記載の各種データは、2025年7月時点で公表されている最新情報に基づいています。

あなたのeat  
地球のeコトに

eaTOHOKU Action  
イーとうほくアクション

農林水産省  
東北農政局

1

# みどりの食料システム戦略

## エシカル消費

エシカルとは“倫理”という意味です。私たち一人一人が、人や社会・環境に配慮した製品を選ぶことで、世界が抱えている問題を解決する一助になります。

### 4つの配慮

01

- エコ商品を選ぶ
- マイバッグを使用する
- 省エネの車・電球を選ぶ
- マイボトルを使用する



環境への配慮  
はいりょ

### Environment

02

- 買いだめ・買占めをやめる
- 必要なものを必要な分だけ購入する



社会への配慮  
はいりょ

### Society

03

- 地元の商品を買い支える
- 被災地で作られた物や伝統工芸品を積極的に購入する



地域への配慮  
はいりょ

### Community

04

- フェアトレード認証商品を選ぶ
- 売上金が寄付される商品を選ぶ
- 障害者支援になる商品を選ぶ



人への配慮  
はいりょ

### People

2

## みどりの食料システム戦略

せんりやく

## 食品ロスの削減

まだ食べられるのに、捨てられてしまう食べ物を「食品ロス」といい、環境に負荷をかけています。年間464万トンのうち、約半分が家庭から発生しています。

## 食品ロスの削減

## 食べ残しを減らそう！

- 買い出し前に、家にある食品をチェックする
- 使い切れる分だけ買う
- 買い物時は手前から取る

## 過剰除去に注意！

- 本来食べられる部分の大幅カットをしない

ピーマンや、ニンジンなど野菜の可食部を捨てすぎない！



## 期限表示を正しく理解

## ● 賞味期限

→ おいしく食べられる期限  
(賞味期限を過ぎてもすぐに廃棄せず、自分で食べられるかどうか判断することも大切です)

## ● 消費期限

→ 食べても安全な期限

すぐにたべるなら、

手前をえらぶ。

## 『てまえどり

にご協力ください。

商品棚の手前にある  
販売期限の近い商品  
から選びましょう！

食品ロス  
ゼロをめざして

みんなでお手伝い、  
地球にやさしいお買いもの。

消費庁 農林水産省 環境省

私たちにできること

# 3

## みどりの食料システム戦略

### 環境負荷低減に取り組まれた農産物を選んでみる

温室効果ガスを削減するために、生産者は様々な努力や工夫をしています。こうした取組により作られた農産物を買うことで、脱炭素に取り組む農業者等を応援するとともに、自らも環境負荷低減に貢献することができます。

## 脱炭素の「見える化」を進めています

脱炭素の努力や工夫がされた製品に、「見える化」のラベルの愛称「みえるらべる」を表示できます。

★消費者の皆様がこのラベルを「見て」、環境負荷低減に資する農産物を「選べる」ラベルです。



削減貢献率20%以上



削減貢献率10%以上



削減貢献率5%以上



生物多様性保全 (米のみ対象)

## 「みえるらべる」対象は24品目

### ● 制度の対象となる農産物

- 米
- トマト
- ほうれんそう
- ばれいしょ
- だいこん
- 温州みかん
- いちご
- 茶

### のうさんぶつ

- きゅうり
- 白ねぎ
- かんしょ
- にんじん
- ぶどう
- ピーマン

### 生物多様性保全ラベルは米に限る

- ミニトマト
- たまねぎ
- キャベツ
- アスパラガス
- 日本なし
- なす
- はくさい
- レタス
- りんご
- もも



★みえるらべるに込められた願いはコチラ⇒

[https://www.maff.go.jp/j/press/kanbo/b\\_kankyo/240614.html](https://www.maff.go.jp/j/press/kanbo/b_kankyo/240614.html)

# 4

## みどりの食料システム戦略

### 有機食品を選んでみる

有機食品とは農薬や化学肥料に頼らず、家畜の糞尿・敷きわら・堆肥など動植物質の肥料を用い、環境への負荷をできる限り減らして作られたものです。

### 有機食品とは

#### ● 有機JASマーク

有機農産物とそれを原料とした加工食品に付けられます



#### ● 国産有機サポートーズマーク

スーパー・やデパートの食品売り場では、有機食品のコーナーが増えています。農林水産省は、国産有機食品を応援する事業者と連携しています！

[https://www.maff.go.jp/j/seisan/kankyo/yuuki/supporters/supporters\\_top.html](https://www.maff.go.jp/j/seisan/kankyo/yuuki/supporters/supporters_top.html)

わたし

私たちにできること

#### ● 有機加工食品

有機加工食品は、化学的に合成された食品添加物と薬剤を使用しません。



農林水産省の  
ホームページ内で  
国産有機サポートーズの  
取組を  
紹介しています。



ちさんち ち しょう

## 地産地消

じつせん

を実践する

ちさんちしよう こくない ちいき せいさん のうりんすいさんぶつ せいさん ちいきない しょうひ とり  
 地産地消とは、国内の地域で生産された農林水産物を、その生産された地域内において消費する取  
 組のことです。地域で生産された農林水産物を選ぶと、私たち消費者にも「いいこと」があります。

## 3つの「いいこと」

01

● 新鮮な旬の味覚  
が味わえる！

ちか と 近くて採れるため、新鮮でより  
あんか 安価です。



Fresh

02

## ● 地域が活性化！

ちいきない し きん かん げん  
 地域内に資金が還元され、  
 のうぎょう ち いき かっ せい か  
 農業や地域が活性化します。



Community

03

## ● 環境にやさしい！

のうさんぶつ しょくひん ゆ そうきより  
 農産物・食品の輸送距離を  
 たんしゅく おんしつ こうか  
 短縮することで温室効果ガス  
 はいしゅつ おさ  
 の排出を抑えます。



Environment

ニッポンフードシフト、あふの環2030プロジェクトでは、次の世代も豊かに暮らせる未来を創るために、日本の「食」のあり方を考え、食料や農林水産業に係る持続的な生産消費の達成を社会全体で進めています。

食から日本を考える。  
**NIPPON  
FOOD  
SHIFT**



Information

わたし

私たちにできること

しょくりょう

じきゅうりつ

## 食料自給率を上げる

日本は、食べ物の約6割<sup>\*1</sup>を海外から輸入していますが、大量・長距離の輸送は、地球環境に負荷をかけ、温暖化の原因となっています。（\*1カロリーベース）

## 国産食材や和食を選ぶと…

食料自給率を一食で比較してみると、ごはん中心の和定食（魚の照り焼き、青菜のごまあえ、ごはん小盛り2杯、根菜の汁）の場合は90%ですが、パン中心の洋定食（ハンバーグ、サラダ、ロールパン2個、コーンスープ）になると22%にまで下がります\*2。



(\*2 農林水産省実践食育ナビより [https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen\\_navi/balance/style.html](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/balance/style.html) )

## お米を中心に食べると…

アメリカ産小麦の食パン2枚を、地元産<sup>\*3</sup>のご飯茶碗1杯に変えることで、1食あたりCO<sub>2</sub>の排出<sup>\*4</sup>を、おおよそ80%削減することができます。



国産米粉を  
使ったパンやお菓子も  
オススメです！



\*3 仙台市～大崎市（45km）で計算 \*4 輸送に伴うCO<sub>2</sub>の排出量

※参考資料：農林水産省 食料・農業・農村政策審議会資料（H20.9.30）

私たちにできること