

eaTOHOKU Action

イーとうほくアクション

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

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。
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」を守るためにには、「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、当たり前のようになんでも買える社会を目指して、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月時点での公表されています。
最新情報に基づいています。

あなたのeat
が
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

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

Society

03

- 地元の产品を買い支える
- 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

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

People

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

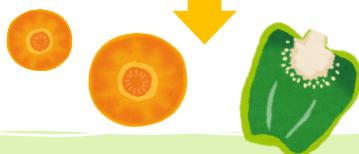
期限表示を正しく理解

- 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

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！



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！



みんなで目指そう、地域にやさしいお買い物。
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 ※生物多様性保全ラベルは米に限る

- | | | | | |
|---------|------|-------|---------|-------|
| ・米 | ・トマト | ・きゅうり | ・ミニトマト | ・なす |
| ・ほうれんそう | | ・白ねぎ | ・たまねぎ | ・はくさい |
| ・ばれいしょ | | ・かんしょ | ・キャベツ | ・レタス |
| ・だいこん | | ・にんじん | ・アスパラガス | ・りんご |
| ・温州みかん | | ・ぶどう | ・日本なし | ・もも |
| ・いちご | ・茶 | ・ピーマン | | |



★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

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・堆肥など動植物質由來の肥料を用い、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)

● 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
ご紹介しています。



私たちにできること

地産地消を実践する

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！

近くで採れるため、新鮮でより安価です。



Fresh

02

地域が活性化！

地域内に資金が還元され、農業や地域が活性化します。



Community

03

環境にやさしい！

農産物・食品の輸送距離を短縮することで温室効果ガスの排出を抑えます。



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。



Information

私たちにできること

6

みどりの食料システム戦略

食料自給率を上げる

日本は、食べ物の約6割*1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)

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*3**の**ご飯茶碗1杯**に変えることで、1食あたり**CO₂**の排出*4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CO₂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