

# 調理実習で環境を考えてみよう

## 1 概要

調理実習をする際に、具材の包装、環境ラベル、生産地情報等を調べ、意見交換をします。

## 2 ねらい

身近な料理を通じ、環境を考えることによって環境配慮意識の育成を図ります。

## 3 方法

- (1) 調理実習の料理を決定します。
- (2) 購入する具材を考えます。
- (3) 生産地情報等を見ながら、具材の買い出しに行きます。
- (4) 買ってきた具材の生産地情報・容器包装をワークシートにまとめます。
- (5) 調理を行います。
- (6) みんなで食べます。
- (7) 食物残さを計量します。
- (8) 片づけをします。
- (9) グループで意見交換を行います。

ゴミは多かったか、少なかったか。

無駄な買い物はなかったか。

容器包装を少なくする方法は。

マイバックで買い物に行き、レジ袋を受け取らない。

過剰包装を断る。

トレー入りではなく量り売りで買う。

容器包装をどう処理すればよいか。

自分でどのようにリサイクルできるか考えてみる。

住んでいる市町村では、分別する際は何（燃えるゴミ・資源ゴミ）に分類するか。

\*市町村で焼却すると焼却施設が必要。

食物残さを少なくする方法は。

無駄に作らない。

食べきる。

量り売りで購入し、必要以上に購入しない。

食物残さはどう処理すればよいか。

自分でリサイクルする方法はないか考えてみる。

住んでいる市町村では、分別する際は何に分類するか。

\*市町村で焼却すると焼却施設が必要。食物残さは燃えにくい。

食材はどこから来たのか。

近年、海外産の食材が多い。海外では農薬の基準が違ったり、単一生産のため土地がやせたりしている地域もある。

近くに同じ食材はないか。

環境マークの意味は。

- (10) 各グループ毎に発表を行います。

## 参考資料

一般家庭ゴミの約60%（容量）は容器包装ゴミ

### 地産地消

「地産地消」とは「地域生産地域消費」を略した言葉で、地域で生産された食材をその地域で消費するという意味です。昔から「身土不二（しんどふじ）」とも言われ「身（からだ）と土（とち）は一つであり、住んでいるところの四里四方（約16km四方）でとれたものを食べて暮らせば健康でいられる」とされ、人々が暮らす地域とそこでとれる食材とは、地域の食文化や健康面において非常に深い関わりを持ってきました。

ところが、暮らしに快適さと便利さを追い求めるあまり、いつの間にか私たちの「食」と農林水産業の間はかけ離れたものとなり、日々の暮らしと地域の関わりについても忘れがちになっています。「地産地消」は、こうした身近な「地域」と「食」との関わりを見つめ直し、その結びつきを深めていくことによって、地域の農林水産業や伝統的な食文化、豊かな自然環境を守り、生きいきとした地域社会づくりを進めようというものです。

### フード・マイレージ（フードマイル）

「フード・マイレージ」は、輸入食品などの量と輸送距離に注目した指標としてつかわれています。たとえば食料の輸送量（トンなど）×輸送距離（キロメートルなど）といった計算で数量的に表しています。

フード・マイレージが大きいことは、大量の食料を遠距離から輸送していることになり、輸送の燃料消費や温室効果ガス排出などで環境に大きな負荷を与えます。カロリーベースで六割もの食料を輸入に頼る日本はフード・マイレージが大きくなります。

ある試算では、2000年の日本のフード・マイレージは約5,000億トン・キロメートル、韓国の約3.4倍、アメリカの約3.7倍です。一人あたりの輸入食料は420kgです。その平均輸送距離は10,000キロメートル弱（直線距離ではほぼ東京から米国のシカゴまでの距離に相当）です。また、米国からの輸入食料は輸入額では20%台です。フード・マイレージでは66%に達し、日本の食が米国に頼っている現状が見られます。

あるもののうしろに隠された環境負荷を、「見えないフロー」「隠れたフロー」等といい、フードマイレージはそれをあらわす1つの手法です。他にも「エコロジカルフットプリント」という考えもあります。

### フェアトレード

草の根貿易、オルタナティブ・トレード（Alternative Trade もうひとつの形の貿易）とも呼ばれています。通常の貿易では立場が弱い生産者を支えるために始められました。

立場の弱い人々に正当な利益と環境保護を約束し、できるだけ公正な対価を支払い長期的な協力関係を築いて、生産者の自立支援を目指すものです。フェアトレードは、寄附や援助とは異なり、生産者と消費者の対等なパートナーシップ（Partnership：協力関係）による貿易です。

### 参考となるホームページ

#### 食料需給情報ステーション

<http://www.kanbou.maff.go.jp/www/station/>

#### 日本人の食卓の現実

<http://www.kanbou.maff.go.jp/www/anpo/jikyu/jikyu06.htm>

## 調理実習で環境をを考えてみようワークシート

料理名 ( )

具 材	量	容器包装	原 産 地	備 考 (環境ラベル等)	残査量

### <このワークシートの使い方>

- ( 1 ) 調理実習料理が決定したら、購入する具材を「具材」欄に書き込みます。
- ( 2 ) 購入の際、「量」の欄に購入量を、「容器包装」の欄に何に包装されていたかを、「原産地」の欄にどこでとれたかを、「備考」の欄に環境ラベルやその他気づいたことを記入します。
- ( 3 ) 調理実習を行い、食事、片づけを行う。その際、残さの重さをはかります。
- ( 4 ) グループ毎に集まって話し合います。
  - ゴミは多かったか、少なかったか。
  - 無駄な買い物はなかったか。
  - 容器包装をどう処理すればよいか。
  - 食物残さを少なくする方法は。
  - 食物残さはどう処理すればよいか。
  - 食材はどこから来たのか。
  - 環境マークの意味は。
  - 原産地の位置。
- ( 5 ) クラスで発表をします。

< 使用例 >

調理実習で環境をを考えてみようワークシート

料理名 (カレーライス)

具 材	量	容器包装	原 産 地	備 考(環境ラベル等)	残査量
米	1kg	ナイロン袋	新潟	タイ米も販売してあった	
ジャガイモ	1袋	ナイロン袋	アメリカ		
ニンジン	2本	ばら売り	和歌山	袋売りも販売してあった	
タマネギ	2個	ネット	和歌山		
牛 肉	300g	白色トレー	オーストラリア	鹿児島産も販売してあった	
牛 乳	2本	ビン	和歌山	紙パックも販売してあった	
生 卵	1パック	パック	兵庫県		
カレールー	1箱	紙箱・パック	東京	「紙」「プラ」表示	

< ポイント >

- もっと容器包装を少なくできなかったか。
- もっと近くで作られた具材はなかったか。
- 適正な量を利用したか。

< 応用利用方法 >

- 1 原産地を地図上に表しそこからの距離を測る。  
(海外の場合はその国の首都からの距離を測る。)
- 2 調理前に具材ごとの残さを計測しておく。
- 3 フードマイレージを計算し、比べる。  
フードマイレージ = 重さ (kg) × 距離 (km)

