



令和5年11月10日

11月号

杉並区立神明中学校

校長 山内 清一

栄養士 野口つゆ子

「地産地消」という言葉を知っていますか？地産地消とは、「地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする」取り組みです。消費者と生産者が「顔が見える関係」になって互いの距離が縮まり、地球環境にも優しいことが注目されています。

消費者と生産者の距離を近づけるには？

みなさんは、自分が住んでいる地域で、どのような食材が作られているか知っていますか？地形や気候によって、それぞれの場所で米や野菜、果物、肉や魚介類など、地域に合ったものが作られ、収穫されます。

現在はスーパー・マーケットに行くと、きれいに包装され、すぐに調理できる状態の食材を買うことができます。しかし、それでは消費者と生産者の距離は近いとは言いがたい面があります。食材が店に並べられる前を考えてみましょう。たとえば野菜だったら、それらを栽培、収穫し、梱包して市場に運び、せりにかけ、スーパー・マーケットなどお店に並ぶといった流れが想像できるでしょう。しかし、店頭に並んだ商品を見ただけでは、その野菜を作った人がどんな方なのかはわかりません。

みなさんは生産者による直売所、近年よく見られるようになったスーパー・マーケットの地産地消コーナーをのぞいてみたことはありますか？中にはラベルに生産者の名前が表示されているものもあります。こうした食材を選んで購入することも地産地消の一環となります。

また地場産物を使った学校給食も地産地消の取り組みの一つです。栄養教諭などが生産者と学校との間に入ってコーディネートしているのです。



地産地消には、どういう良い点があるの？

地産地消の良い点は消費者、生産者の双方の側から考えられます。まず消費者側からは「新鮮なものが手に入る」「地域の食文化が学べる」などがあります。生産者側からは、お互いに顔が見える関係になることで、たとえば見た目が悪いふぞろいな野菜など、見ず知らずの人に売るための「商品」としてははじかれてしまうものでも、きちんと中身を評価して、またそのように育った事情をわかったうえで買ってもらうことができます。

また地域内でお金が回ることで地域経済の貢献にもつながっていきます。

SDGsと地産地消

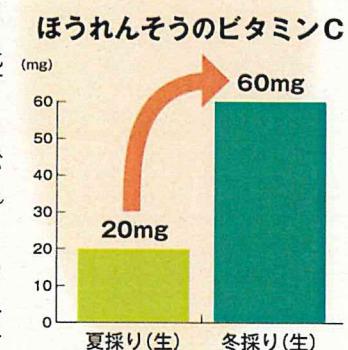
じつは、地産地消は地球全体で取り組む SDGs の、ゴール 14「海の豊かさを守ろう」、ゴール 15「陸の豊かさも守ろう」、ゴール 7「エネルギーをみんなに そしてクリーンに」、ゴール 13「気候変動に具体的な対策を」にも当てはまる取り組みです。

食品だけに限りませんが、物品の長距離の輸送には多くのエネルギーが使われ、温室効果ガスも発生します。生産された場所からできるだけ近いところで消費されれば運搬距離も縮み、環境に優しいことがおわかりかと思います。



自然の恵みを感じられる

「身土不二(しんどふじ)」という言葉があります。これは「人と土(環境)は一体」という考え方です。人のいのちと健康は食べもので支えられ、食べものは土(環境)が育てます。すると環境を守ることは、食べ物を守り、最終的には私たち人間自身を守ることにもなります。地域の農水産物の多くは自然の営みを上手に利用して作られてきました。野菜、果物、魚介類など、よく熟し、味が最もよくなっている時期を「旬」といいますが、地産地消を意識して食べていると、この「旬」の食べ物を味わうことにも自然につながりやすくなります。旬の食べ物には栄養の面でも良い点があり、旬の時期にはより栄養価が高くなる食べ物もあります。「ほうれん草」などがそうですが、『食品成分表』では、旬の冬のものとそうでない夏のほうれん草とを、わざわざ分けて栄養価を表示しています。



地産地消を意識してみよう

たとえば食材を買うときに産地を確認して選んでみてはいかがでしょう。現実的にはすべて地産地消にするのは難しいのですが、外国産よりは国内産、近い県のものなど無理のない範囲で選んでみましょう。また地元食材を利用した飲食店を利用する、あるいは地域の料理教室、野菜などの作付け・収穫などのイベントに参加してみるのもよいでしょう。

いかがでしたか？ 地産地消は地域のものを食べるだけで終わりではありません。食材にはたくさん的人が関わっていること、取り巻く環境などを知ることができ、さらには未来や地球のことなどスケールの広い分野も学ぶことができますよ。



白井先生のX(旧Twitter)
もご覧ください