

エス ディー ジー ス

身近な
食べ物で
実践

ごはんではSDGsに 取り組もう!



日本の食で身近な「お米」。ここから世界を変えられるなんて、想像したことがありますか。
すでに世界のたくさんの人たちがさまざまなアイデアでSDGsに取り組んでいます。
あなたの家でも、お米を通して自分にできるSDGsに取り組んでみませんか。

世界の未来を変える目標SDGs

SDGsとは国連が掲げる「Sustainable Development Goals」(持続可能な開発目標)のことです。
政府、国連をはじめ、企業や自治体、個人が垣根をこえて参加し、よりよい未来をつくるために2030年
までに取り組む17の目標を決めました。





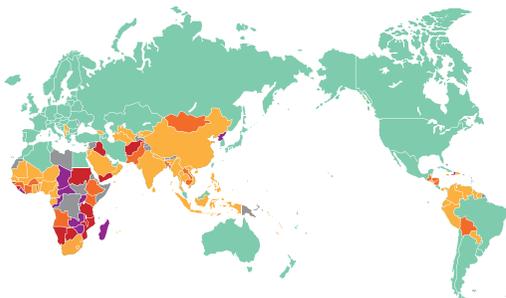
わたしたちがお米を食べると、 世界の飢餓を減らすことにつながる



世界では今!

およそ9人に1人が栄養不足

世界の人口のうち、8億人以上が栄養不足です。特にアフリカや南米で食料不安が増加傾向にあるとみられています。



栄養不足の人口の割合 (2015~2017)



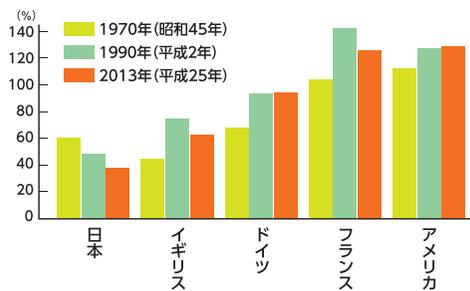
WFP[2018年ハンガーマップ]より

日本では今!

食料自給率が大幅に低下

1970年に60%だった日本の食料自給率が、2018年(平成30年)には37%まで落ち込んでいます。他の先進国と比べても低い水準です。食生活が変化し、ごはんを食べる量が減り、肉や乳製品、油を使った料理をたくさん食べるようになったことなども原因のひとつと考えられています。

日本の食料自給率は低下傾向。他の国は上昇傾向



※農林水産省「食料需給表」平成30年度より。食料自給率はカロリーベース

日本の食料自給率を上げることで、世界に食料が行きわたる

日本の輸入の増大は、世界の食料価格の高騰や途上国の食料不足をまねく恐れがあります。自給率がほぼ100%の米中心の食事をすることで輸入を減らし、日本の食料自給率を上げれば、食べ物に困っている人々にも食料が行きわたるようになるかもしれません。



輸入が減らせる

食料の過剰な購入が減ると世界全体の食料の値段が下がり、食べ物に困っている人々が食料を買いやすくなる。



輸出するための食料生産が減り、自分たちのために食料を多く生産できるようになる。





日本型の食生活で、 健康な体をつくろう



しっかり食べて
ヘルシーに過ごそう



ごはんは元気な体をつくる食べ物

ごはんには健康な体づくりに必要な栄養がたくさん含まれています。さらに肥満になりにくいという利点もあります。また、ごはんを主食にすると、栄養バランスのよい日本型のメニューが作りやすくなります。

米には健康に欠かせない栄養が含まれる

【米に含まれる栄養成分】

炭水化物

米の主成分は炭水化物で、約8割を占めています。体内でブドウ糖に分解されてエネルギー源として利用されます。特に、脳のエネルギー源は主にブドウ糖です。

たんぱく質

筋肉や臓器など主に体をつくるものになり、丈夫な体づくりに欠かせません。

脂質・ミネラル・ビタミンなど

健康の維持に欠かせないミネラルやビタミンなども、わずかですがふくまれています。



肥満になりにくい

ごはんは体内でゆっくりと消化、吸収されるため、おなかがすきにくく、腹持ちがよいという特徴があります。また、体内に脂肪をためるホルモン（インスリン）の分泌がおだやかになり、肥満になりにくいといわれています。



朝ごはんはこんなに大切

朝、ごはんを食べると一日の体のリズムが整います。ごはんが脳を働かせるエネルギーを供給し、集中力もアップします。

朝ごはんて活動スイッチをオン！

人間の体内時計を地球の1日24時間のリズムに合わせるのが、太陽の光と朝ごはん。光が脳によい刺激を与え、ごはんでは体温を上げて、生体リズムを整えます。

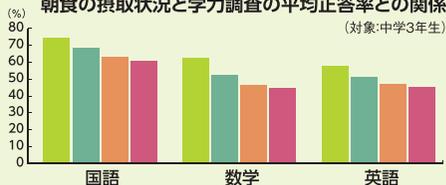


朝ごはんを食べている人は集中力がある

朝、ごはんを食べて、脳にブドウ糖を届けることで、集中力が高まります。朝食を食べる習慣のある生徒ほど、学力調査の正答率が高いという結果が出ています。

朝食の摂取状況と学力調査の平均正答率との関係

(対象: 中学3年生)



文部科学省 「平成31年度(令和元年度)全国学力・学習状況調査」より



地産地消のお米を食べて、 CO₂を減らそう



食生活の地球への
影響も考えたいね

食料の輸送で発生する 地球環境への負荷

食料の輸送で発生する二酸化炭素(CO₂)が問題になっています。日本でとれた米を国内で消費することで、穀物の輸入と比べて発生するCO₂の排出が少なくてすみます。

ことば フードマイレージ

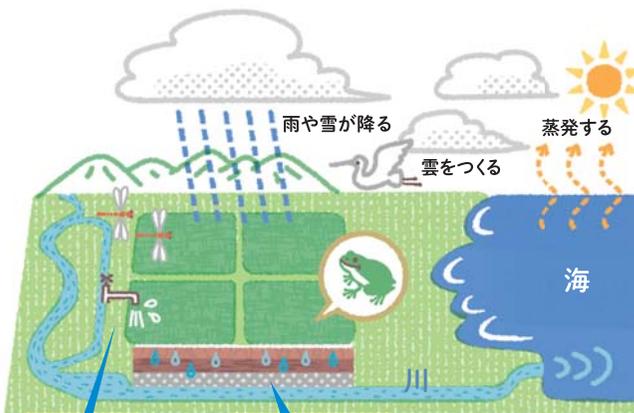
輸送する食料の量×輸送距離であらわす指標。輸送にともなうCO₂排出量を推計できる。産地と消費地が近ければフードマイレージは低い=CO₂による環境への負荷が低い。



水田を維持して、 陸と海の豊かさを守ろう

陸と海の環境を 支える田んぼ

水田を中心とした灌漑は水を無駄なく循環させるため、水環境の保全にも役立っています。田んぼは小動物のすみかであり、生物多様性の維持に欠かせません。また、水田の水は、土の層を通過することでろ過され、きれいな水として下流や海へ流れていきます。陸地が豊かなことが、海の豊かさにもつながります。



用水路から
川の水を給水

土の層でろ過された
水が川へ流れる

調べてみよう

この他にも水田にはSDGsにつながる様々な働きがまだまだあります。



身近な食べ物「お米」を食べることの効用を
クラスや友だち、家族と考えてみよう!



公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構 [米ネット https://www.komenet.jp/](https://www.komenet.jp/)