

人間の健康にも地球にも 優しい食事のご提案

一般社団法人 みどりのドクターズ



私たちは気候変動から命を守るための行動に取り組む医療従事者のグループです。

ホームページ <https://greenpractice-jp.studio.site>

メールアドレス greenpracticejp@gmail.com



この資料は自由にダウンロードして、ご活用ください。

2023年の世界平均気温は人類史上最高となり、
国連事務総長は「地球沸騰化の時代が到来した」と発表しました。
気候変動は熱中症、豪雨災害などを増やし、命に関わる問題です。

そんな今、私たちにできることがあります。

世界中の科学者グループが作成した気候変動へのアクションリスト
PROJECT DRAWDOWNによると、個人・家庭でできる行動の影響力の
1位はフードロス削減、2位は**植物性食品中心の食事**です。

世界的医学雑誌のLancetが提唱する人間の健康にも地球にも優しい食事
「**プラネタリーヘルスダイエット**」をご紹介します。

プラネタリーヘルスダイエット

1日の食品摂取目安と日本人平均摂取量

食品	プラネタリーヘルスダイエット	日本人の平均摂取量
野菜	300g	276g
乳製品	250g	136g
全粒穀物	232g	穀物421g
果物	200g	105g
豆	75g	63g
芋	50g	53g

食品	プラネタリーヘルスダイエット	日本人の平均摂取量
不飽和油脂	40g	11g
飽和油脂	12g	
砂糖	31g	7g
鶏肉	29g	99g
牛肉、豚肉	14g	
魚	28g	64g
卵	13g	38g

国民健康・栄養調査食品群別摂取量の平均値の年次推移
(総数, 1人1日当たり) 2017年
<https://www.e-stat.go.jp/dbview?sid=0003224923>
Lancet. 2019 Feb 2;393(10170):447-492.

特に牛肉を減らすことを勧めています。

牛肉のタンパク質を大豆に置き換えることで、
温室効果ガスの排出を何%にすることが
できるでしょう？
(牛肉100gのタンパク質は大豆50gに相当します)

1. 60%
2. 40%
3. 20%
4. 10%
5. 2%



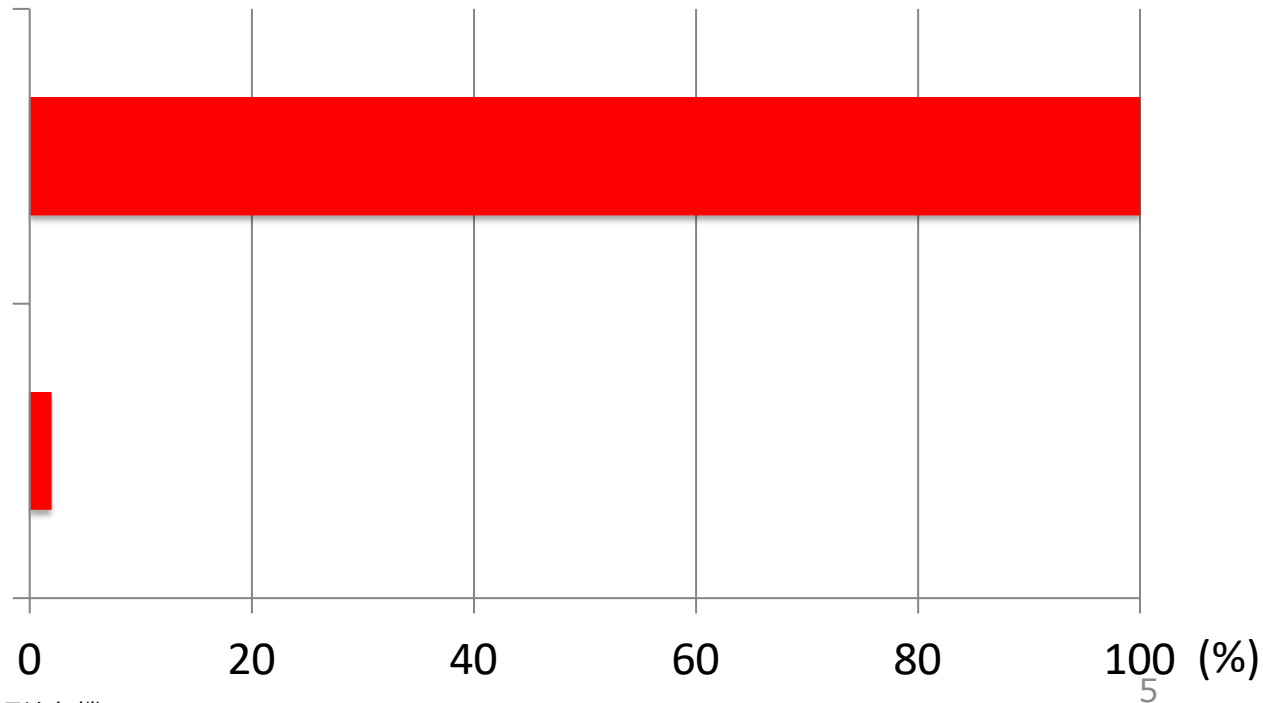
牛肉のタンパク質を大豆に置き換えることで、
温室効果ガスの排出を何%にすることが
できるでしょう？

正解は2%

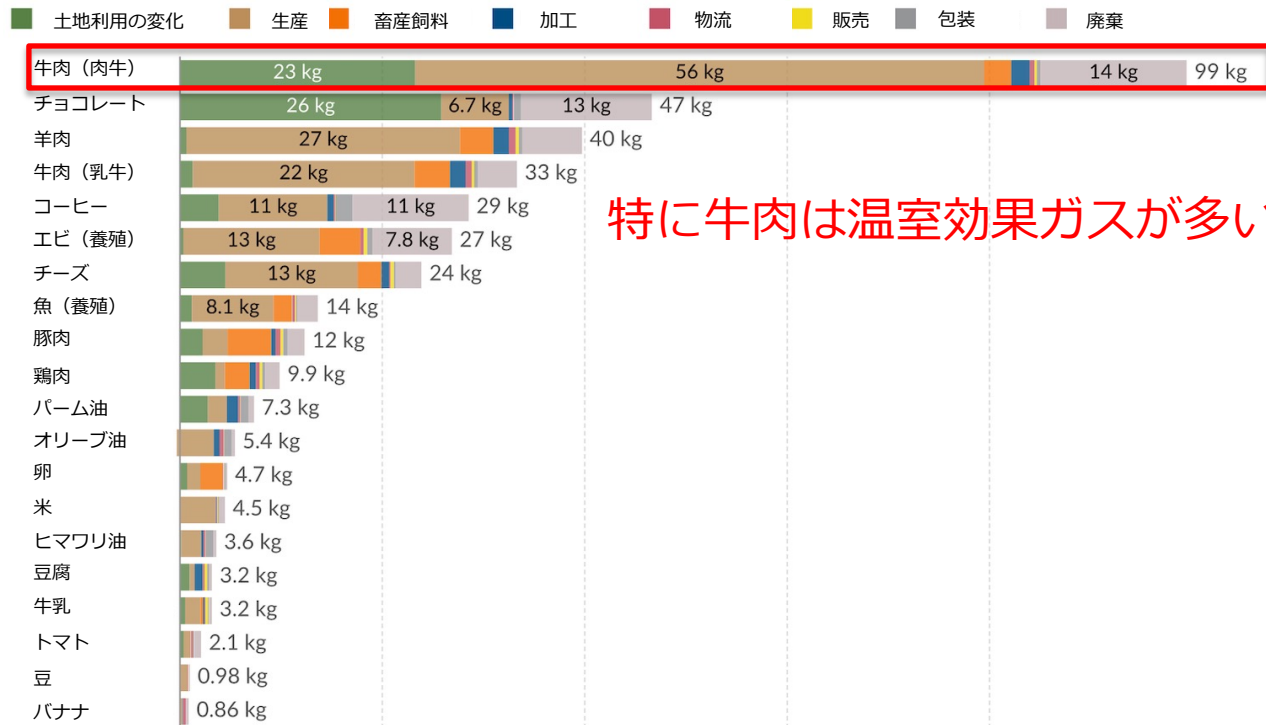
牛肉

温室効果ガスを
98%も削減
できます

大豆



サプライチェーンを含めた 1kgの食品あたりの温室効果ガス(CO₂換算)

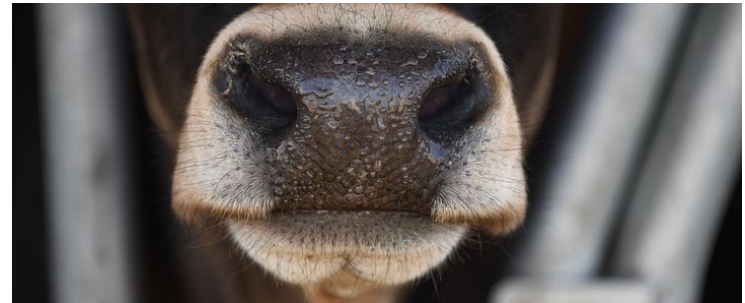


特に牛肉は温室効果ガスが多いです。

理由としては、牛のゲップに含まれるメタンの温室効果は20年間でCO₂の83倍以上に相当し、100年間で30倍に相当するため、温室効果が非常に高いためです。

期間によって温室効果が異なるのはメタンが徐々に自然分解されるからです。

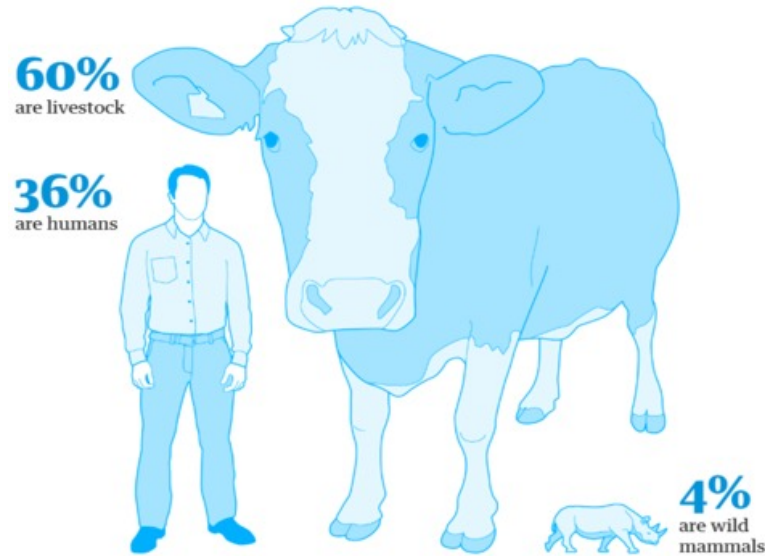
CO₂排出量を減らしても大気中に出たCO₂は残りますが、メタンガスを減らすことができれば、地球温暖化の抑制により即効性があります。



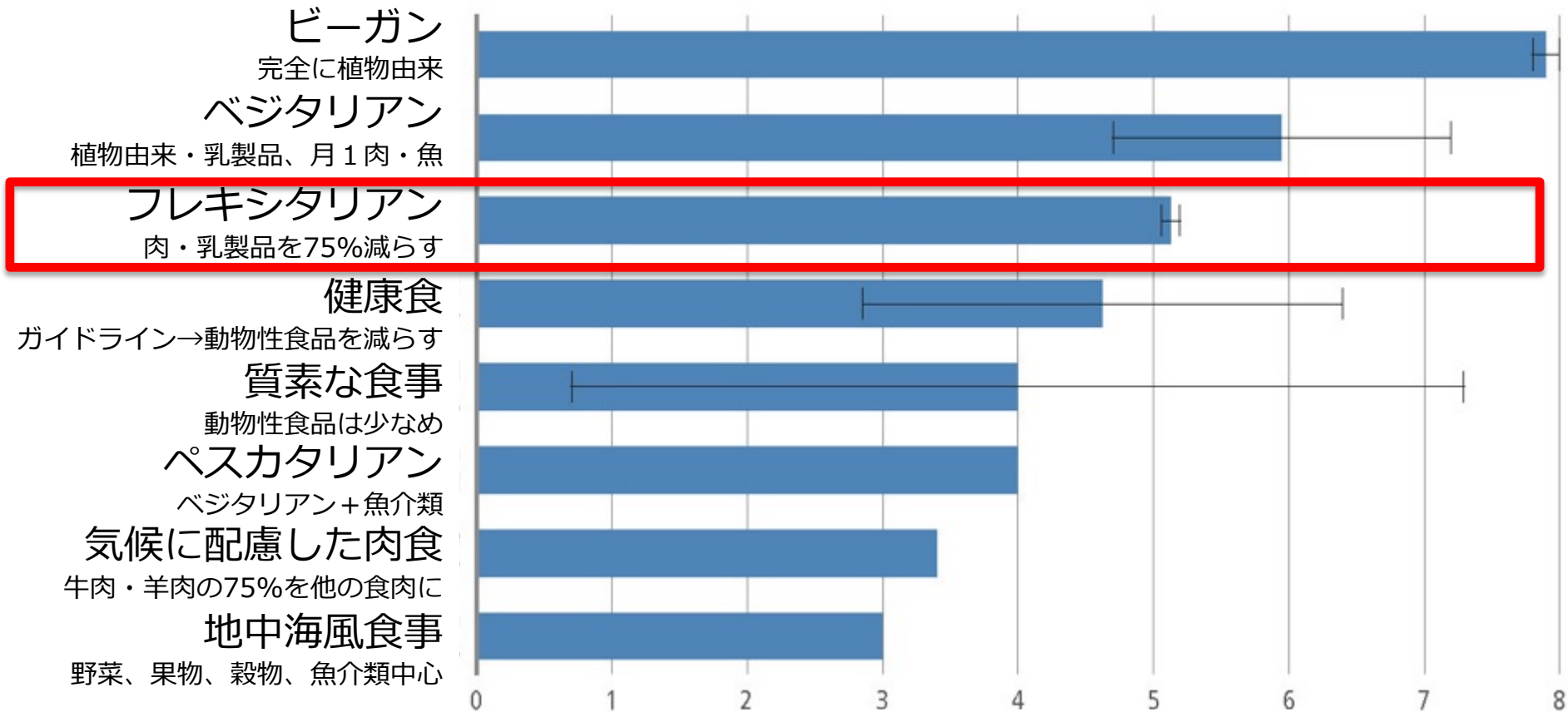
世界の大豆生産の80%は家畜の餌として使われています。
地球の陸地の1/4が畜産に利用されています。
農地拡大のために森林が破壊されています。



地球上の哺乳類の96%は人と家畜で、野生の哺乳類はわずか4%です。主に畜産による土地利用の影響で、生物種が通常の1,000-10,000倍の速度で絶滅しており、「地球史上6番目の大量絶滅」が起きています。肉の消費を減らすことは森林や生物多様性を守ることに繋がります。



世界の人が食生活を変えた場合の温室効果ガスの減少



地球にも人にも優しい フレキシタリアンの勧め

- 肉・乳製品を減らす
- 植物性食品を増やす
- 美味しい「大豆ミート」
- 豆腐、納豆なども活用
- 無理のない範囲で始めてみませんか？

