

環境負荷が少ない健康な食事の食品群別使用量 - 窒素フットプリントを用いた分析から -

鮫島媛乃, 赤松利恵, 林芙美, 武見ゆかり (2022) 栄養学雑誌, 80(6):307-316.

【目的】

地球の環境問題が深刻化する現代, 食事を考える上で, 健康だけでなく, 環境問題にも配慮する必要があります。地球環境に影響を与える指標では, 温室効果ガス排出がよく知られていますが, 指標には窒素循環も含まれており, 窒素循環の崩壊には, 食料の生産消費による影響が90%以上を占めていることから, 我われの食生活の改善が求められています。本研究では, 健康な食事(スマートミール)の窒素フットプリントを算出し, 窒素フットプリントの観点から, 地球環境と健康の両方に資する食事を検討しました。

【方法】

- 2020年8月までに「健康な食事・食環境」認証制度の外食・中食部門で認証を受けた食事509食を対象
- 509食を5群に分け, 使用されている食品群を比較検討

【主な結果】

【窒素フットプリントが低い (Q1群) の食事の特徴】

多い食品群: いも類, 砂糖・甘味料類, 藻類, 魚介類, 油脂類

少ない食品群: 野菜類, 肉類, 乳類

出現率の高いたんぱく質源食品群(上位3) :

魚介類 (89.1%), 大豆・加工品 (48.5%), 卵類 (38.6%)

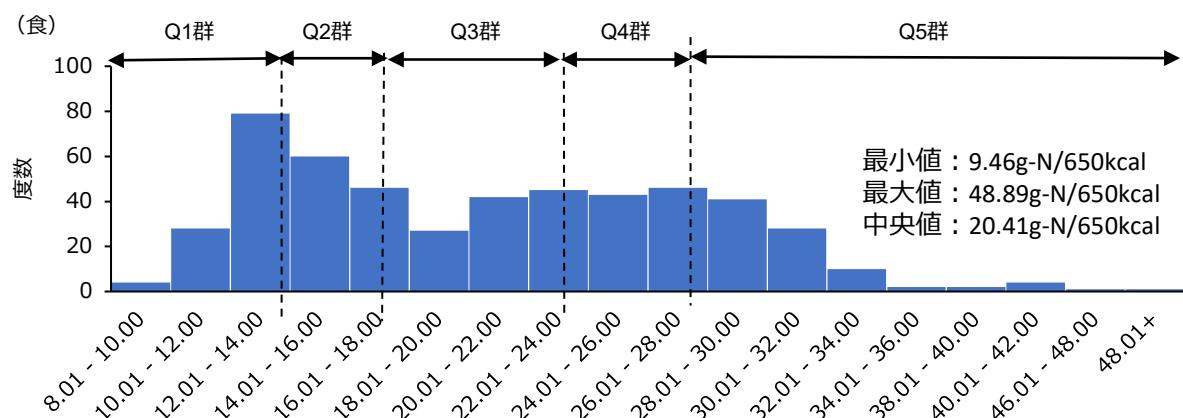


図1 1食あたりの窒素フットプリント

(g-N/650 kcal)
509食対象