「今さら聞けない」「ちょっと気になる」…
食についての基本のキを、毎月1回紹介します。

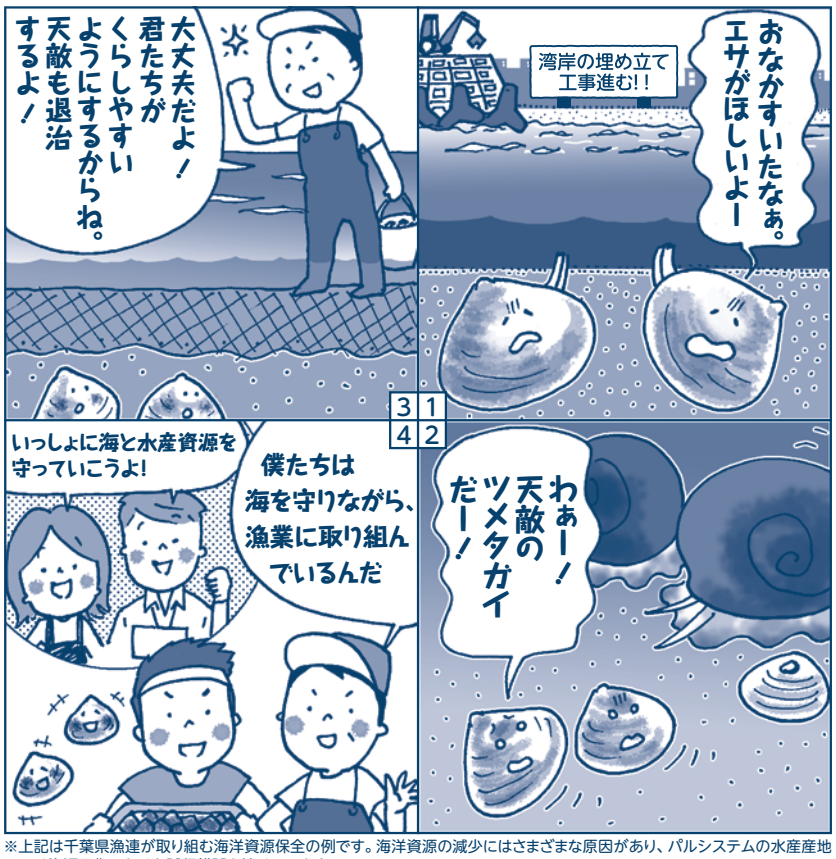
食べものナビゲーター

FOOD NAVIGATER

9月

vol.135 2022年8月22日発行

未来につながるチャレンジ 海洋資源保全編



※上記は千葉県漁連が取り組む海洋資源保全の例です。海洋資源の減少にはさまざまな原因があり、パルシステムの水産産地では資源回復にむけた試行錯誤を続けています。

「食べものナビゲーター」はパルシステム東京のホームページでも公開

地球温暖化や環境汚染などの影響で、水産資源の枯渇が心配されています。海の自然環境を守りながら、未来につながるチャレンジをご紹介します!

何が問題? 海洋環境の現状と課題

世界の海で魚や貝などの水産物が獲れなくなっています。その理由は…

マイクロプラスチックや、農業・工業排水、沿岸開発などにより、海洋汚染は深刻な状況です。ごみや化学物質をとり込んで、大量に死んでしまう海洋生物も少なくありません。

地球温暖化に伴う気候変動により、海水温や海面が上昇。海流や海洋生物の生育域が変化し、**海の生態系に影響**を及ぼしています。また、海は大気中の二酸化炭素を吸収し、酸性化が進行しているとの指摘も。多様な生物のすみかであるサンゴ礁の壊滅や、プランクトンの減少が心配されています。

世界的な水産物の需要の高まりや、加工、保存、輸送技術の発達によって多くの魚介類が消費されるようになりました。**需要の高まりを受けて、違法漁業や乱獲などで海洋資源が減少。**国際社会による協調した資源管理が求められています。

豊かな海洋資源を取り戻すために

このままでは、2050年には海洋生物よりも海洋ごみの方が多くなるともいわれています。2015年の国連サミットで採択された**SDGs(持続可能な開発目標)には「海の豊かさを守ろう」が掲げられ、海洋資源の保全が国際的な課題**となっています。

14 海の豊かさを守ろう

海を守るために、私たちにできること

- エコバッグやマイボトルを使うなど、プラスチック製品の使用を減らす。
- リデュース・リユース・リサイクルを徹底し、ゴミのポイ捨てをしない。
- 省エネの生活スタイルを工夫する。
- 海の環境保全などに取り組む水産業・漁業者の商品を選ぶ。

持続的な水産業の実現へ～パルシステムの取り組み

パルシステムでは2009年に「水産方針」を策定。**海の環境保全などに取り組む水産業・漁業者と連携した「水産の産直」**を行い、水産物の持続的な利用を実現する事業や運動に取り組んでいます。

パルシステムの水産方針

1. 海の環境を保全し、水産資源を持続的に利用する取り組みを行います。
2. 日本の水産産業再生に取り組みます。
3. 水産物の安全を追求します。
4. 日本の魚食文化を大切にします。

「江戸前あさり」の産地・千葉県漁連の取り組み

関東近郊の水産産直産地「千葉県漁業協同組合連合会」。あさりの生産量が減少するなか、**「江戸前の海」**(東京湾内湾)**の自然環境と水産資源を、将来にわたって継続的に享受できるしくみづくり**を目指しています。

東京湾では沿岸の埋め立て工事や、あさりのエサとなる植物性プランクトンの減少、天敵生物の存在など、環境が大きく変化しています。あさりを守るため、次のような取り組みを行っています。

生育環境の整備

干潟全体をトラクターで耕し、小さなあさりの稚貝が潜りやすいやわらかい砂地を作る

強い波で貝が沖へ流されないよう竹の棒でバリケードを組む

その他、漁のない季節に手作業であさりを食べる天敵を駆除するなど、さまざまな努力が進められています。

千葉県漁連 宮地さん、岩渕さんに聞きました!

千葉県漁連
あさりの担当の岩渕さん

●東京湾の保全を始めたきっかけは?

沿岸河川の開発や気候変動など、さまざまな要因で千葉県ではあさりの水揚げが低迷しています。資源回復の取り組みは、10年以上前から始めました。

●資源保全の取り組みの成果は?

稚貝はかなり増えました。しかし大きく育てるのに苦労しています。理由はまだはっきりしませんが、温暖化で干潟が熱くなりすぎて稚貝が死んでしまう、海がきれいになりすぎて、えさとなるプランクトンがいなくなってしまったという説もあり、現在も厳しい状況が続いています。ほかにもさまざま取り組みを行っていますが、成果は長期的に見ていかないとわかりません。今後も、資源回復の取り組みを継続していきます。

「身近な海で起きていることに、関心をもっていただけるとうれしいです。」と話す宮地さん

●組合員に伝えたいことは?

「江戸前あさり」は白や黒、江戸前ブルーといわれる淡い青が混じった、くっきりした模様が特徴です。

海の香りと濃厚なだし汁が味わいやすい、シンプルな汁物がおすすめです。漁師の間では、アサリを串にさして揚げた「あさりフライ」も食べられていますよ。

オンライン開催

食の安全学習会「未来につながるチャレンジ ～海の豊かさを守ろう!江戸前あさり～」

海洋資源の現状や、資源保全を実践している千葉県漁連の取り組みを通して、未来につなげるために何ができるかを考える学習会を開催します。「江戸前あさり」を使ったレシピもご紹介!ぜひご参加ください!

日時:9月10日(土) 10:00～11:45
会場:ご自宅(ZOOMによるオンライン開催)
参加費:無料
締切:8月31日(水) 12:00

詳細・お申込みはこちら!

食べものナビゲーター(食ナビ)では、ご感想、商品に関するご意見・ご質問をお待ちしております。shoku-navi@pal.or.jpまで。

Think from Kitchen

キッチンから考える？

Vol. 75

発行／2022年8月22日

今月のテーマ

非常食

各地で相次ぐ大きな災害。
わが家の備えは大丈夫?
まずは食の備えを見直してみませんか。

わが家のストック食料をチェック！

ローリングストックは、日常の買い置き食品を使いまわしながら、災害時には防災食として活用しようという考え方です。すでに心掛けている方も、知らなかった方も、右のリストでチェックしてみませんか。**期限が迫っているものは早めに消費、足りないものは補充**しておきましょう。

期限切れ間近の非常食

おいしく食べきろう!

アルファ米 ➡ いなりずし

白米や和風味のアルファ米を表示通りにもどし、すし酢をふって、いなりあげに詰める(写真はわかめごはんのアルファ米)。

✎もどしたアルファ米をごま油で炒めれば、香り高いパラパラチャーハンに。

保存用ビスケット・乾パン ➡ チョコクランチ

砕いたビスケット、ミックスナッツなどを、溶かしたチョコレートに混ぜ、冷蔵庫で冷やす。

✎砕いたビスケットはチーズケーキやティラミスなどのお菓子作りに。

飲料

- ☐ **飲料水** 1人1日2〜3ℓ×7日分
  食品と同じように使い回しを。
- ☐ **無糖の野菜・果物のジュース**

野菜不足対策に 不足しがちなビタミン、ミネラルの補給に。調理にも使える。

主食

- ☐ **米・パン・乾めん・もちなど**

副食

- ☐ **インスタント・レトルト食品**
  カレー、スープ類、おかゆなど
- ☐ **缶詰・びん詰め** 肉・魚・果物の缶詰、野菜の素材缶、ジャム、はちみつなど
- ☐ **日持ちする野菜・果物**
- ☐ **そのまま食べられるもの**
  チーズ、ソーセージなど
- ☐ **乾物** のり、乾燥わかめ、切干大根、ドライフルーツ、ナッツ類など
- ☐ **菓子類、茶葉など嗜好品**

ストレス緩和に 甘いものや好きなものは、気持ちをなごませる

- ☐ **調味料** しょうゆ、みそ、塩、砂糖、油など

「やってみる」から
ホンキの備えを
始めませんか。

省エネ調理をやってみる

光熱費も節約! 保温調理を習慣に

保温調理器や圧力鍋などがなくても、ふたができる厚手の鍋や土鍋などで代用できます。ある程度火が通ったら毛布などで保温すると、ゆっくり冷めていく間に味がしみていきます。慣れておくといざという時あわてません。

アウトドア用品は究極の防災グッズ

キャンプ用の調理器具、テント、寝袋、ランタンなどは、そのまま災害時の防災グッズに。キャンプ体験は、楽しくできる防災訓練です。庭やベランダ、家の中でのプチ体験も。

ポリ袋調理をやってみる

ポリ袋調理のメリットは…

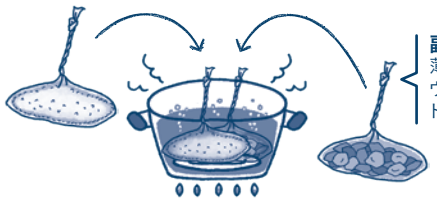
- 主菜・副菜をまとめて調理できるので、水や燃料の節約に
- 湯せん用の水は雨水や川の水でもOK
- 災害時でも温かい食事がとれる

ごはんを炊く

材料 無洗米1合　水200ml

❶ポリ袋に米と水を入れ、平らにして空気を抜き、袋をねじってから結んで30分ほどおく。

ポリ袋は湯せんOKの表示があるものを(高密度ポリエチレン)



副菜もいっしょに
薄く切った野菜
ウインナー
トマトジュース、塩

❷耐熱皿※を入れた鍋に湯を沸かし、❶を入れてふたをして中〜弱火で30分湯せん。火を止めてそのまま10分ほど蒸らす。

※鍋底にポリ袋が直接触れると、破れやすくなるため

おすすめ省エネレシピ

調理は混ぜるだけ
いつものおかずにも

*災害時はポリ袋に入れて混ぜ合わせれば、調理器具や食器は不要です。

食育リーダーのオンライン食育講座

いざという時に役立つ非常食!

オンライン開催

ふだんの食材を非常食に活用しましょう。ポリ袋炊飯、火を使わないレシピの紹介など。

日　時：9月30日(金)10：30〜12：00
会　場：ご自宅(ZOOMによるオンライン開催)
参加費：対面参加500円(事前送付の食材費など)
　　視聴のみは無料
締　切：9月12日(月) 12：00
*詳細は同時配布の『週刊WITH YOU』をご覧ください。

詳細・お申込みはこちら

食ナビぷらす PLUS

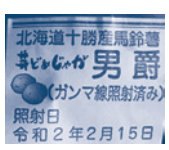
●全国で36検体が陽性! 遺伝子組み換え(GM)ナタネ自生調査報告

日本では栽培されていないはずのGMナタネの実態を調べる調査。食用油などの原料として輸入されたGMナタネが、輸送中にこぼれ落ち、各地で自生しているのが確認されています。

今年度、パルシステム東京で検査した46検体はすべて陰性(=GMではない)でしたが、全国報告会では934件の検査で36検体の陽性(=GMである)が確認されました。今後も組合員のみなさんにGM作物の野生化について知っていただく活動として、この取り組みに参加していく予定です。

詳細はこちら

●「放射線照射じゃがいも」に関する情報提供、ありがとうございました。



放射線照射じゃがいも※販売の情報提供を「食べものナビゲーター 4月号」で呼びかけたところ、組合員から練馬区と多摩市のスーパーで販売されていると情報が寄せられました。パルシステム東京が加盟している「照射食品反対連絡会」を通じ、販売中止を要請したところ、2つの販売店からは「今回の要請を受け、今後販売はしない」との回答をいただきました。パルシステム東京では引き続きこの問題に取り組んでいきます。

※放射線照射じゃがいも：芽止め(発芽防止)のためにガンマ線を照射したじゃがいも。近年は照射直後に出荷されるようになり、有害物質の残留が多いと懸念されている。