

「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

vol.174 2025年11月17日発行

持続的な水産業の実現へ！



近年の気候変動による影響は農産物だけでなく、水産物にも影響が出ています。
パルシステムや水産産地では、どのような対応策を取っているのか、見てみましょう。

水産の現状

水産を取り巻く現状として、①海水温上昇で魚類が北上し、今まで獲れていた魚種が獲れなくなる、②漁獲量や漁業従事者が減少する、③魚の消費量の減少、など多くの課題が見られます。

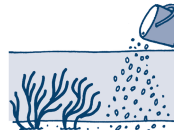


パルシステムは水産方針を改定

パルシステムでは2009年、日本の水産業関係者と連携し、水産物の持続的な利用を目的とした「水産方針」を制定しました。それから16年が経過して、水産業をめぐる環境変化に応じるため、2025年10月に初の方針改定を行いました。

水産方針

1. 環境を保全し、水産物を持続的に利用する取り組みを行います。



岡山県 邑久町漁業協同組合
魚などのすみか・産卵場所となるアマモの再生のため、毎年、アマモから種を取り、海にまく活動が続いている。

2. 日本の水産業再生に取り組みます。



鹿児島県 大隅地区 養まん漁業協同組合
うなぎの食文化を継承するため、商品代金の一部を使って、「食べながら守る」取り組みをしている。

3. 水産物の安全を追求します。



水産業関係者と連携し、衛生・品質管理の行き届いた商品を組合員にお届けする。

4. 日本の魚食文化を大切にします。



2024年度より、日本の水産業を守り、応援する「お魚食べよう」アクションに取り組んでいる。

Check! ~主な改定ポイント~

- ①漁業者との連携だけでなく、生産から加工、流通、消費、廃棄まで、水産物を最大限に有効活用することを盛り込みました。
- ②日本の魚食文化を伝え、漁業者との相互理解を深めることで、持続可能な漁業の実現を図ります。



持続可能な漁業に取り組む水産産地

現在、パルシステムが産直提携を結ぶ水産産地は15産地。パルシステムの「水産方針」に沿った商品づくりを行っています。そのなかから、持続可能な漁業を目指し、環境保全活動も行う2産地の取り組みをご紹介します。

①野付漁業協同組合 長年つながりのある産地

2000年に水産産地として初めて産直提携を結んだ歴史ある産地。北海道野付半島周辺の漁場で、昔から秋鮭・ほたて漁に取り組んでいます。港での水揚げ後、自前の工場加工もしているので商品の鮮度が自慢です。



北海道のほぼ東端に位置

主な商品

野付の産直

いくらしょうゆ漬け



コア・フード
野付の
産直ほたて



北海道野付産
秋鮭切身



環境保全の活動

■植樹活動



①1970年代
酪農の規模拡大のため、森林を次々に伐採。川岸は崩れ、川や海の水質が悪くなり、魚やほたては獲れなくなっていました。



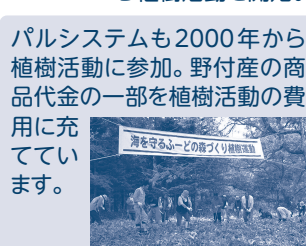
②1988年
漁協女性部が「100年かけて100年前の自然の浜を取り戻そう」という想いから植樹活動を開始。



③～現在
植樹本数は10,000本以上に。森は川岸を守り、土は良質に。多くのミネラルが海へ流れて豊かな循環が、取り戻され始めています。

■資源管理型漁業

獲りすぎない、みんなで分ける、守り育てる漁業を行っています。鮭やほたてなどの小さい稚魚や稚貝は海に放流し、自然に育つのを待って漁獲します。漁協の中でルールや環境を守る意識が共有されています。



②坊勢漁業協同組合 新しい水産産地

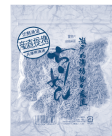
2024年9月、15番目の水産産地として産直提携した産地。兵庫県にある坊勢島は、人口の約7割が漁業に携わる水産業の島。年間を通し80種以上の豊富な魚介の水揚げがあり、漁獲高も県内トップクラスです。



瀬戸内海の家島諸島の1つで坊勢島北部に位置

主な商品

瀬戸内海坊勢の
産直・ちりめん



瀬戸内海坊勢の
産直・しらすのくぎ煮



環境保全の活動

■獲る漁業からつくり育てる漁業へ

自然環境を良好な状態に保ち、豊かな生態系を維持管理するために環境問題への取り組みを行っています。中間育成施設を設け、ヒラメやカレイの稚魚を育て放流し、養殖も盛んです。

■人工漁礁の設置

海中に魚のすみかとなる人工魚礁を多数設置。近隣の島から採石した石を海に投げ、山のように積み上げた漁礁には藻場ができます。そこが産卵場所となって、稚魚の成育を促しており、たくさんの魚が確認されています。



商品担当(大田センター塚原優哉さん)に 野付漁協のおすすめ商品を聞きました！



パルシステム東京では、配送センターの担当者が商品について学び、組合員や職場の仲間に「伝える」活動＝商品担当活動を行っています。今年10月、各センターの商品担当が集まり、野付漁協について学びました。

①野付のおすすめ商品は…

コア・フード
野付の
産直ほたて



②おすすめポイントは？

野付のほたては、栄養豊かな海で4年間じっくり育てるため、市販品より身が約2倍厚く、甘みがあるのが特徴です！刺身で食べるのがオススメ！冷凍商品なので、旬の味を食べる事が出来ます。

Think from Kitchen

キッチンから考える?

Vol. 111

発行 / 2025年11月17日

今月のテーマ

旬を楽しむ

食べもので季節を感じてみませんか? 旬の食べものには、その季節に必要な栄養が豊富で身体にうれしいことがいっぱい。旬の食材を味わいながら、体調を整えましょう。

旬とは?

自然の中で育てた野菜や果物、魚がたくさんとれる時期を「旬」といいます。栽培方法の変化や気候変動の影響で旬の時期が変わってきていますが、旬の食材は香り・甘み・旨みが濃く、価格も手ごろ。たっぷり楽しみたいですね。

旬のものを食べるといいワケ

1. 季節に合った食養生ができる

旬の食材には、その季節の身体によい栄養素が多く含まれます。夏には身体を冷やすもの、冬には身体を温めるものなど、季節の気候や体調に合わせた食を意識することで、体調を整えるといでしょう。

2. 栄養価が高い

旬の食材はその時期に合った生育条件で育つので、ストレスなく栄養を蓄えられます。また、病虫害に強く、化学肥料や農薬の使用量を抑えられ、ミネラルや微生物など土の力を活かした栽培をしやすい。

3. 家計にやさしい

旬の時期はたくさんとれるので、流通量が多く、価格が安定しやすい。

今年の秋はサンマが豊漁で手頃に!

主な旬の野菜と栄養と効果

春

デトックス&リセット

春キャベツ・菜の花・苺・山菜など

春野菜はほろ苦く、香り高いものが多い。葉膳では冬に身体に蓄積した毒素を流し、腸内環境を整えるとされる。

夏

クールダウン&紫外線ケア

トマト・ナス・キュウリ・スイカなど

夏野菜は水分豊富で身体を冷やす。ビタミンやミネラルなどを含み、抗酸化作用で紫外線ダメージを防ぐ。

秋

疲労回復&乾燥ケア

かぼちゃ・里芋・きのこ・梨など

秋野菜は栄養豊富で夏の疲れを癒し、エネルギーを蓄える。乾燥の季節に備えて、体を内側から潤す効果も。

冬

冷え対策&免疫力アップ

冬キャベツ・白菜・ほうれん草など

冬野菜は、加熱すると甘味が増し、身体を芯から温める。ビタミンも豊富で粘膜を守り、風邪予防にも。

冬は鍋料理で旬を味わう

白菜

冬は白菜の糖分が増加し、甘みが増す。また、葉が締まり、歯ごたえも良くなる。食物繊維、ビタミンCが豊富なので、腸内環境を整える効果も。

ネギ

寒い日に食べたい鍋料理には冬が旬の食材がたっぷり。身体を温め、免疫力も高めましょう。

冬のネギは寒さで甘み成分が増し、水分が適度に抜けると味が凝縮される。旬い成分の硫化アリルには、体を温める効果も。緑色の部分にはβ-カロテンやビタミンCが豊富。

真牡蠣

冬が旬の「真牡蠣」は、産卵の準備をするため、栄養を蓄え、身がふっくらとし、旨味が増す。鉄分、亜鉛、グリコーゲン、タウリンが豊富で疲労回復効果も。

大根

寒さから身を守るために糖分が増し、みずみずしく甘みがある冬の大根。消化酵素が豊富で、胃腸の調子を整え、ビタミンCで免疫力が高まる。

タラ鰯

魚偏に雪と書く「鰯」は冬が旬。産卵期に向けて脂がのっておいしくなる。タンパク質、ビタミンB12、ビタミンDが豊富で、免疫力を高める効果も。

キャベツの旬は、年に3回も!?

キャベツは、季節や産地、品種によって、味や食感が変わります。栄養素の種類はほぼ同じですが、含有量に違いがあります。

春

葉がやわらかくみずみずしい。生食に最適。

夏 秋

春と冬の間。巻きはしっかり、葉は柔らか。生でも加熱でも。

冬

葉が厚いので、加熱調理におすすめ。

旬で心身を整えましょう

旬の食材にはその季節に合った栄養があります。寒い時期には、体を温める根菜類がおすすめです。逆に、冬に夏野菜を食べるときは、身体を冷やさないように工夫することが大切。加熱したり、味噌など温め効果のある調味料や、ネギや生姜などの薬味と合わせることで、季節に合った食べ方になります。

私自身、葉膳を学び旬を意識するようになってから、季節の移り変わりや身体の声に自然と気が向くようになりました。料理は「何を作ろう」ではなく、「この食材で何ができるか」と考えるようになり、レポートも広がりました。

みなさんも、季節の彩りを楽しみながら食卓に添えてみませんか。旬を味わうことが、心と身体を自然に整えるきっかけになると思います。

※パルシステム東京の食育政策を具現化するために食育活動をすすめる組合員講師

食ナビNEWS

パルシステム東京からのお知らせや、最近のニュースに関連した情報をお伝えします。

「伝統のやぐら干し・産直大根ぬか漬けたくあん」がグッドデザイン賞受賞

パルシステムのPB商品「伝統のやぐら干し・産直大根ぬか漬けたくあん」が、2025年度グッドデザイン賞を受賞しました。商品の利用を通じて生産地域の活性化に貢献するしくみが評価されました。

やぐら干したくあんは、宮崎県の産地「宮崎でげうめえ会」限定の産直大根を巨大な「やぐら」で天日干しし、3ヶ月以上熟成発酵させたもの。これまで廃棄されていた産地限定の柿皮も活用しています。原料の大根を一本一本やぐらにかけて冬の寒風にさらし、自然乾燥させる伝統的な製法を守り続けており、漬け込みには、米ぬかと天日塩、とうがらしなど、シンプルな原材料を使用しています。

産地では、負荷の多い作業や高齢化により生産者が減少しており、パルシステムでは、同商品の利用を通じてより多くの人に認知されることで、伝統文化の継承を図っています。

北海道では、サンマやスルメイカなどが豊漁ですが…

今年8～9月のサンマの水揚げ量は昨年同期比2.4倍。北海道では想定外の漁獲量に、漁業団体は水揚げ後「24時間休漁」とする規制を13年ぶりに発令しました。また、スルメイカも豊漁で、今年度の漁獲枠を既に上回ったため休漁とする報道がされています。サンマ・スルメイカの豊漁は海流や海水温変化の影響、と考えられていますが、具体的な理由は不明です。

なお、カツオやホタテ、サケなど水揚げ量が大きく減少している魚貝も多いため、持続可能な水産業を守るためには、多くの課題があります。

食べものナビゲーター★動画紹介★

10月号のYouTube動画を公開しました!ぜひご覧ください!