

## テーマ 地球環境の視点から毎日の食生活を考える

赤松利恵先生(生活科学部食物栄養学科・附属図書館長)

専門分野の食の問題について、いろいろな角度(歴史、経済、社会学)から本を選びました。自分が食べたいもの、安いもの、健康に良いもの…。何を基準に毎日の食事を選んでいきますか。私たちが毎日何を食べるかは、地球環境にも大きな影響を与えます。何を食べるか、どう食べるか、地球環境のことを考えて、食生活を見直してみませんか。

書名 / 著者等. (出版社, 刊行年月, シリーズ名)	請求記号	配架場所
ドローダウン: 地球温暖化を逆転させる100の方法 / ポール・ホーケン編著; 東出顕子訳. (山と溪谷社, 2021.1)	451/H45	図書館一般図書
何をすればCO2を削減できるか、その解決策を100位まで順に紹介しています。100の解決策のうち、18個が食に関するもので、そのうち、食品ロス削減と植物性食品を中心とした食生活は、それぞれ3位、4位と10位内に入っています。		
未来を変える目標SDGsアイデアブック / Think the Earth編著; ロビン西マンガ. (Think the Earth, 2018.5)	333/Mi49	図書館一般図書
SDGs(持続可能な開発目標)初學者向けの本です。SDGsの説明は抽象的になりがちですが、この本は、実例とともに解説していてわかりやすい本です。健康は目標3、食品ロスは目標12になりますが、その他の目標達成にも、「食」は関係しています。		
大量廃棄社会: アパレルとコンビニの不都合な真実 / 仲村和代, 藤田さつき著. (光文社, 2019.4)	519/N37	図書館一般図書
大量に捨てられる恵方巻の写真から始まります。新聞記者の2人の取材内容をまとめた本で、とてもリアルに現代社会の複雑な構造を描写しています。これを読んだ人、全員が「何とかしないと」と思うと確信しています。食品ロスだけでなく、ファストファッションの問題も取り上げています。		
食の社会学: パラドクスから考える / エイミー・グプティル, デニス・コプルトン, ベッツィー・ルーカル著; 伊藤茂訳. (NTT出版, 2016.3)		* 入手困難なため、先生個人の蔵書を展示します(貸出不可)。学内では応用社会学図書室で所蔵しています。また文京区図書館ほか多くの公共図書館で所蔵していますので、そちらも利用下さい。
アメリカの社会学者が書いたFood & Society(2013年)の日本語版です。安いハンバーガーには高い環境コストがかかっているなど、私たちの食生活が地球環境へ負荷をかけていることを、先駆けて指摘した一冊です。		
食べる経済学 / 下川哲著. (大和書房, 2021.12)	611.3/Sh52	図書館一般図書
日本の食料自給率は38%(カロリーベース、令和元年度)であり、私たちの毎日の食事の半分以上は海外からの輸入に頼っています。それにも関わらず、日本では食品ロスが問題となっています。地球環境と食の課題について、食料生産から消費まで通して考える必要性を教えてください。		
食べものから学ぶ世界史: 人も自然も壊さない経済とは? / 平賀緑著. (岩波書店, 2021.7. 岩波ジュニア新書, 937)	611.3/H63	図書館一般図書
経済成長が自然を破壊し、地球温暖化を加速させたといわれています。日本でも戦後の高度経済成長期で食の産業化が進み、豊かな食生活になりました。一方で、肥満の問題もでてきました。この本を通して、経済発展の歴史にそって、今の食を見直すことができます。		
捨てられる食べものたち: 食品ロス問題がわかる本 / 井出留美著; matsu(マツモトナオコ)絵. (旬報社, 2020.7)	611.3/I19	図書館一般図書
副題のとおり、食品ロス問題がわかる本です。食品ロスの現状と原因の解説だけにとどまらず、私たちができることも、書かれています。イラストも多く読みやすい本です。		
食べものが足りない!: 食料危機(きき)問題がわかる本 / 井出留美著; 手塚雅恵絵. (旬報社, 2022.1)	611.3/I19	図書館一般図書
食品ロス削減だけでなく、地球温暖化を防ぐための方法として推奨される、植物性食品を中心とした食生活や地産地消(その土地で生産された物を食べる)についてもとりあげています。		
捨てないパン屋の挑戦: しあわせのレシピ / 井出留美著. (あかね書房, 2021.8)	588.3/I19	図書館一般図書
2022年第68回青少年読書感想文全国コンクールの課題図書に選ばれた、実在するパン屋のお話です。どのようにして、捨てない(食品ロスを出さない)パン屋になったのか、小学生でもわかるように書かれています。このパン屋は、「大量廃棄社会(光文社親書)」でも取り上げられています。		

<p>「食べること」の進化史：培養肉・昆虫食・3Dフードプリンタ / 石川伸一著. (光文社, 2019.5)</p>	<p>383/176</p>	<p>図書館一般図書</p>
<p>食の産業化がフリーズドライ食品やレトルト食品などを開発したように、これからはAIやIT技術が私たちの食を変えていくかもしれません。この本に書かれている未来の食を、「楽しみ」と思ふかはみなさん次第です。</p>		
<p>外食から始める私たちと地球の健康 / 赤松利恵企画・執筆；清水日由里編集・イラスト. ([赤松利恵], 2019.1)</p>	<p>498.5TT5//2018</p>	<p>図書館科研費等報告書(本学教員)</p>
<p>科学研究費補助金で作成した教材を紹介します。授業やセミナーで、この教材を使って、グループワークをやっています。  参照: 赤松利恵 [ほか] 「外食における適量提供・摂取を目指した冊子を用いたグループワークー大学院生を対象としたプロセス評価」日本健康教育学会誌、2020年、28巻4号 p.299-306</p>		