

食卓での生態学的（エコロジーの）持続性

国連食糧農業機関（FAO）、NASAゴダード宇宙研究所、ニューヨーク大学、コロンビア大学の専門家グループは食糧システムがどれだけ気候危機に影響を及ぼしているかを捉えるための会計システムを開発しました。調査結果によると、2018年の世界中の食糧システムは160億メートルトンもの量の温室効果ガスを排出していることが判明し、これは全世界の排出量の3分の1に至ります。

持続可能な食べ方とはどういうことでしょうか？果物、野菜、穀類、豆類など、植物を中心とした食物連鎖の底辺の食べ物を食べる食生活に転換することによりかなりの違いが出てきます。

- **肉製品や乳製品の消費量を減らす。** 畜産は世界中の炭素放出量の約18%を占めます。それは、地球上の全ての車、バス、船、飛行機全部を合わせた炭素放出量を上回ります。オックスフォード大学は肉製品および乳製品の消費量がどれだけ地球に影響を及ぼしているかについての重要な研究を行いました。「地球に及ぼす影響を最も少なくするにはベガンに食生活を切り替えることです。それは、温室効果ガスの排出量だけではなく、地球の酸性化、富栄養化、土地利用と水利用を減らすことにも繋がります」と、この研究のリーダーであるジョセフ・ポアが言った。「飛行機に乗る回数を減らしたり、電気自動車に切り替えるよりもはるかに効果があります。」それらは温室効果ガスの排出量を減らすことしかできないからだ、と彼は言いました。 (**ガーディアン**)
- **もっと野菜を食べましょう。** 野菜は高繊維質なので、すぐに満腹感を感じ、食べる量が減ります。
- **オルガニックの果物や野菜を選びましょう。** オルガニックの野菜や果物は環境にも体にもいいからです。野菜や果物を栽培するためには信じられないほどの量の化学薬品が使用されています。オルガニックの農産物の方が高価ではありますが、純粋な自然の材料の代金と違って買ってください。
- **旬で地元で栽培された食べ物を買うことによりカーボン・フットプリントを減らすことができます。** 地元（ローカル）の野菜や果物を買うことにより、遠くから搬送される必要がなくなり、炭素放出量が減ります。加工食品は製造するのに沢山のステップを踏む必要があるためにカーボン・フットプリントが多くなります。地元のファーマーズマーケットで食材を購入すれば、地元のコミュニティをサポートするだけでなく、同時にオルガニックで新鮮な食材を購入することもでき、いわゆるまっすぐ「畑から食卓」に食べ物が届くことにもなります。

- **持続可能を意識しているマーケットで買い物をしましょう。** 少し高めかもしれませんが、オルガニックで、自然で育った珍しい農産物の代金を払っているわけです。こういったお店は持続可能な食料品を取り寄せることに重点を置いています。
- **自分の野菜や果物を栽培する。** これはもっとも持続可能な方法の一つです。
- **食べ物が無駄にならないように、前持って食事のプランを立てたり、残ったものを冷凍したり、残り物を再使用したりしましょう。**
- **可能な限り食べ物のゴミで堆肥を作りましょう。** 家から堆肥をピックアップしてくれるサービスも沢山あります。

ヤシ油に対する認識を高めましょう

ヤシ油は地球の持続性を危険にさらす要因の一つでありながら、避けるのは非常に難しいものです。なぜならヤシ油はほとんどの加工食品や家庭用品に含まれているからです。ヤシ油は世界中で一番使われている植物油です。ヤシ油はアイスクリーム、チップス、クッキー、ビスケット、パン、マーガリン、洗剤、石鹸、歯磨き粉、化粧品などを製造する際にもよく使われています。

ヤシ油は企業にとっては安価で手に入るかもしれませんが、地球に及ぼす被害は広範囲に渡ります。ヤシの植林地を確保するために熱帯雨林が破壊され、ヤシ油は地球上で熱帯雨林の破壊の最も大きな原因の一つとなっています。ほとんどのヤシの木の栽培はインドネシアとマレーシアで行われておりますが、この二か国には世界中で一番大きな熱帯雨林があり、虎、オランウータンや、その他にこの地域でしか生息できない動物たちの「家」なのです。生息地が破壊されていくにつれて、これらの動物の数もだんだん減っているのが現状です。

このことについての情報は下記をご覧ください：

Climate Change Food Calculator ([BBC News](#))

How to Eat Sustainably: 11 Tips to Help You Eat a Sustainable Diet! ([Get Green Now](#))

自己評価

私たちは修道会としてラウダート・シを実践する決意をしました。それには個人的な、そして集団的な行動と選択が伴います。今現在あなたがすでに取り組んでいることを教えてください。また、今年新たにもう一つか二つ、より持続可能な生活ができるよう、取り組めることはありますか？