

# みんなの食費いくら?

家族と自分の  
健康のために。  
食費の使い方提案

聞いてみ  
る

日本人は食費の  
40%を外食・加工品  
に使ってるらしい。多くない?



年間支出  
345万

年間

## 食費95万 内訳

1 外食	17.2万	1.4万
2 加工品	12.3	1.0
3 肉	9.1	7,600円
4 お菓子	8.4	7,000
5 主食	7.7	6,400
6 やさい	7.2	6,000
7 飲料	5.5	4,500
8 魚介	4.1	3,400
9 お酒	4.0	3,333
10 調味料	3.8	2,900
11 フルーツ	3.5	2,916
12 大豆製品	1.3	1,000
13 学校給食	1.0	833
	95万	7.9万

米より  
パンが好き



ふくしま有機ネット新聞 21号

このデータの見方として…

- 出所:「e-stat」政府の統計データをまとめたポータルサイトです。(住まいといふ)
- 対象:全国の県庁所在地に暮らす2人以上の世帯(平成24年1月調査)

ココ  
ちょく  
えてみん?

「外食も加工品も一切買わない!」とか。  
「その代わりオーガニック食品を買おう」となったら、  
「いや、まっいいや、買いますよね。いまなり食生活  
にシフトするの、經濟的には現実的  
じゃないし。でも月々の食費の内、  
2万円を健康に良いものに変えてみません

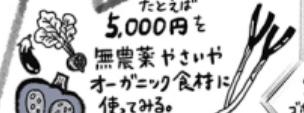
最強の  
スキッケアは  
食事を変えること

いつも若々しく見られた  
なら、内側から変わらせてもらひ

健康的な  
カラダになら

たとえば「カゼを  
引きにくくなったり、  
体がついて、  
日々の生産性  
がアップする」

和食  
素材そのものを  
味わう食事には、  
メリット多い



たとえば5,000円を  
無農薬やさいや  
オーガニック食材に  
使ってみる。

3,000円は、ちょっといじょうや  
あめなどなどの調味料  
にあててみる。家は料理室もラクになる。

砂糖や  
肥肉たんぱくの  
あまりもやめて…  
月に5,000円  
フルーツやナットなどヘルシーな食材  
に変えてみる…など

もちろん家庭で畜育は重要なのが、  
マイクロガーデンを設けてみる。

ガンの発症  
リスクも低下

理大臣  
コラム

地球温暖化  
防止にも  
なる  
有機農業

環境大臣に就任した小泉進次郎氏。

国連気候行動サミット出席のためにニューヨークへ飛び、高級ステーキ店にマスクミを前にして入って行くという失態をおかしました。さて何が問題だったのか?

それは地球温暖化の最大の要因として農業が挙げられている現実を全く解っていないから。

その割合は全排出量の半分以上ともいわれています。工場や車の排ガスよりはるかに多い。その中でも排出量が一番大きいのが畜産です。牛肉1キロを生産するには、6~7キロの穀物が必要です。つまり、効率が悪い。そして穀物飼料を生産するために森林が乱開発され、地球温暖化に拍手をかけています。最近、アマゾンの森林火災が話題ですが、こうした問題に端を発しています。

いずれ世界は食糧不足になります。肉食を完全にやめることは難しいかもしれない。けれど、見える人たちを増やし、地球環境を大きく破壊してまで生産を拡大する必要はありません。また、環境学者によると家畜の粪から発生するメタンガスを再生可能エネルギーとして使う、たい肥として投入することも重要だそう。

有機農業の必要性は食の健康だけではない。地球を救うこともできるはずなのです。

おなかは  
いい  
よ