

地球にやさしい食生活

飯山 みゆき

国際農林水産業研究センター 情報プログラム プログラムディレクター

1970年代から2020年代の半世紀の間、世界人口は40億人から80億人に倍増した。この間、食料システムは平均的には世界人口に安価なカロリー供給を実現してきたものの、栄養・健康問題の矛盾を伴っている。数十年間減少傾向にあった飢餓人口の趨勢は近年になって増加し、コロナ禍のタイミングも重なり、現在7億人 - 8.28億人が飢餓の影響下にあると推計されている。同時に飢餓人口を上回る30億人、成人の39%が過体重・肥満という栄養失調問題に直面し、世界人口の8%が肥満を原因とした疾病で亡くなっている。このように歪んだ栄養・健康状態に対応した食料生産は、人為的な温室効果ガス排出量の約25%、海洋及び淡水富栄養化要因の78%を占め、土地利用変化・生物多様性喪失の最大の原因であり、プラネタリー・バウンダリー（人間社会が発展と繁栄を続けられるための地球の限界値）を超える主要因となっている。

言い換えれば、今日の食料システムにおける食生活 — 我々が何を食べどのように生産を行うか — は、人類および地球の健康の犠牲のもとに成立している。この認識の高まりを受け、2019年、Lancet 委員会は、肥満・低栄養・地球の健康危機が併存するシンデミック（Syndemic）に人類が直面していると警鐘を鳴らした。同じく2019年、EAT-Lancet 委員会は「プラネタリー・ヘルス・ダイエット」を提唱、温暖化を抑制しつつ、2050年までに約100億人に達するとされる世界人口に栄養ある食の提供を実現する上で、植物性食品中心の食生活へのシフトを提案した。

「プラネタリー・ヘルス・ダイエット」は、不健康な食生活に伴う疾病・死亡率を減らすというエビデンスにも支えられている。一方、食生活は各地域・国ごとの文化に規定され、また食料の生産・加工・流通・消費活動には多くの関係者が関わることから、特定の社会層に現状の変更を迫ることは現実的かつ倫理的な難問に直面する。実際、「プラネタリー・ヘルス・ダイエット」は、各国・各地域の消費・生産の事情を反映していないということで大きな議論を巻き起こした。2021年9月の国連食料システム・サミットや、2022年11月国連気候変動枠組条約第27回締約国会議（COP27）においても、食が国際的なアジェンダとなりつつも、持続的な食生活の在り方について関係者の意見の違いが浮き彫りになったことが伝えられている。

それでも今後、100億人の世界人口のもとで地球の健康を維持していくには、個々人の行動変容および各国・各地域の事情に合わせたシステム転換は避けては通れず、そうした戦略を講じるための情報が必要となる。本講演では、まず、食料システムの展開の中で、世界が肥満・低栄養・地球の健康危機が併存するシンデミックに陥った背景を紐解き、食生活と人類および地球の健康の繋がりを示した上で、「地球にやさしい食生活」を通じた食料システム転換の実現に向け、研究課題の提案を行う。