

# 食<sup>食べる</sup>ってたいせつだね

漁村体験絵日記

海のしごと 魚の恵み



学校で魚や  
地球、健康の  
ことを習いました。  
今日から  
漁師の生活  
おじさんや  
泊まると、  
いろいろ  
調べよう  
と決まっています。

海太です。  
よろしく  
お願いします。

がんばって  
勉強していけよ!



海太くん

社団法人 北海道水産会



魚吉おじさん



今日は船に乗ってきた。  
 魚をたくさんとって帰るよ。  
 カンパカンカンの。  
 しめじがいていけいけいけい。

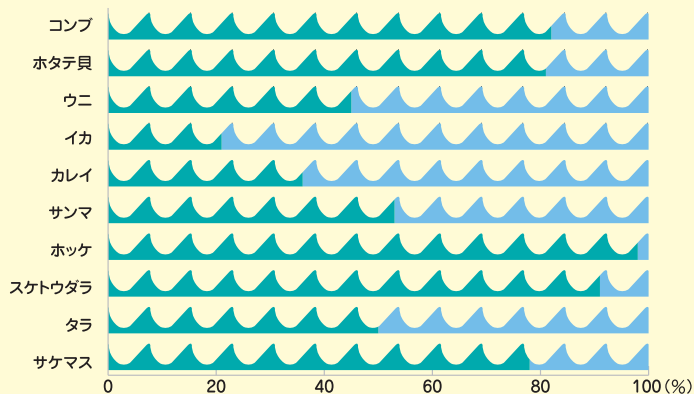
## 北海道は魚貝藻類の宝庫

生産規模は  
世界ランク19位

### 日本最大の水産食料供給基地

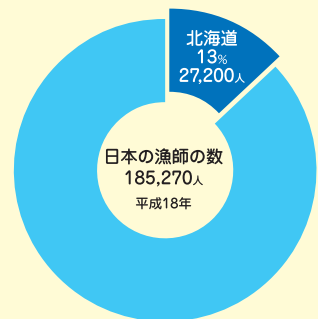
北海道の人口は、全国4%の560万人で第7位。漁師は全国13%の2万7,200人で第1位、そして漁獲量は全国25%の139万トンで第1位。世界200カ国・地域のランキングでも19位に相当する資源豊かな食料供給基地です。太平洋・日本海・オホーツク海という特色ある3つの海に囲まれているから、美味しい海の幸が豊富で、全国各地また欧米など外国からも引っ張りだこです。

#### 北海道産水産物の全国シェア（平成18年）



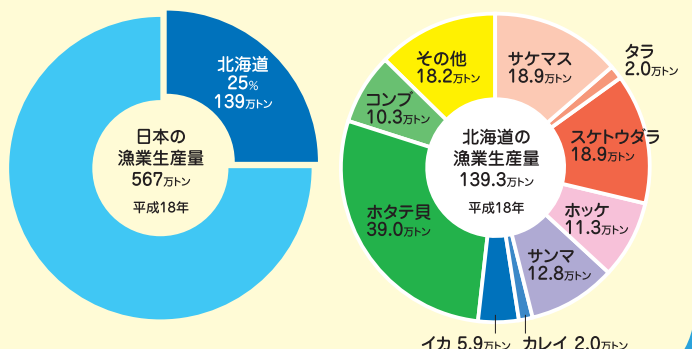
#### 漁業生産量ランキング (海藻含む)

| 順位 | 国・地域名    | 生産量(万トン) |
|----|----------|----------|
| 1  | 中国       | 6,043    |
| 2  | ペルー      | 942      |
| 3  | インドネシア   | 650      |
| 4  | インド      | 632      |
| 5  | チリ       | 545      |
| 6  | 日本       | 543      |
| 7  | アメリカ     | 540      |
| 8  | フィリピン    | 414      |
| 9  | タイ       | 374      |
| 10 | ベトナム     | 340      |
| 11 | ロシア      | 336      |
| 12 | ノルウェー    | 320      |
| 13 | 韓国       | 271      |
| 14 | ミャンマー    | 222      |
| 15 | パングラディシュ | 221      |
| 16 | アイスランド   | 169      |
| 17 | メキシコ     | 145      |
| 18 | マレーシア    | 142      |
| 19 | 台湾       | 132      |
| 20 | カナダ      | 126      |



第19位  
北海道 139万トン

資料：FAO、2005年。北海道は2006年。





## 自然の海が育てる栽培漁業

健康に良いため、世界的な魚食ブームです。世界の海の漁獲量が頭打ちとなり、日本全体の天然資源も減ってきていますが、北海道も同じです。そこで、種苗をつくって放流(増殖)をしたり、養殖をする栽培漁業が行なわれています。北海道周辺は魚貝藻類の成育に適した豊かな海ですから、人間が餌を与えなくても自然に育ちます。栽培漁業で全体の約半分を生産しています。



沖で漁をしている様子



ウニ種苗と餌のコンブ

### 種苗放流目標

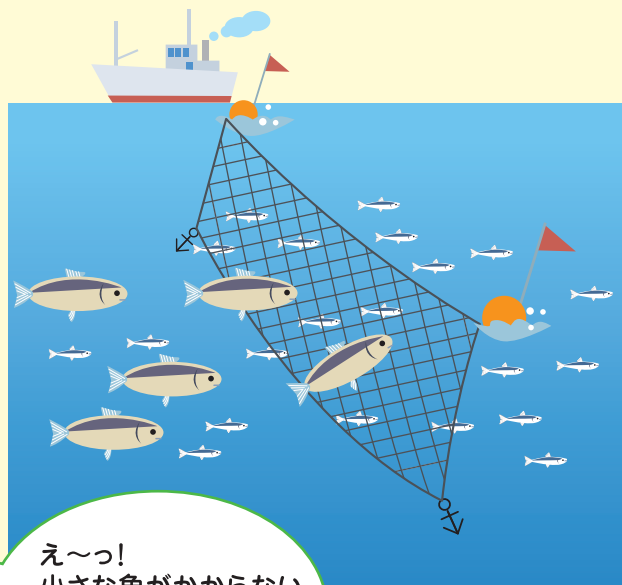
| 種類       | 種苗放流数   |
|----------|---------|
| ヒラメ      | 220万尾   |
| マツカワ     | 116万尾   |
| クロソイ     | 77万尾    |
| ニシン(日本海) | 200万尾   |
| ニシン(湖沼性) | 160万尾   |
| ホタテガイ    | 29億粒    |
| エゾアワビ    | 85万粒    |
| エゾパフンウニ  | 5,300万粒 |
| キタムラサキウニ | 620万粒   |

第5次栽培漁業基本計画



## 資源を大切に使う管理型漁業

北海道の漁師は、自然の恵みの天然資源を大切にしています。網目を大きくして小さな魚がかからないようにしたり、産卵場所や幼稚魚の育つ海域では操業しません。スケトウダラやヒラメ、ウニ、アワビ、カニなどは獲ってもよいサイズと量を決めています。これを資源管理型漁業といいます。



えっ!  
小さな魚がかからない  
ようにサイズと量を  
きめてるんだ。



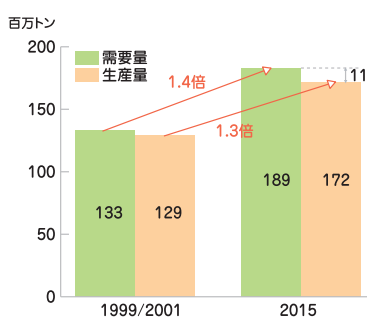
## かんきょう豆知識

### 世界の人口増と温暖化で食料は?

魚食ブームで、2015年の世界の魚介類需要量が現在の1.4倍になる一方で、生産量は養殖が増えても1.3倍にとどまるとFAO(国連食糧農業機関)はみています。需要に比べて供給が1,100万ト少ないことから、魚価が値上がりしたり、他のタンパクへの移行を余儀なくされます。しかし、地球温暖化による異常気象や水不足で、農作物の生産は不安定になり、加えて、世界の人口は現在の65億人から2050年には1.4倍の91億人に増える見通しで、将来の食料不足が心配されます。

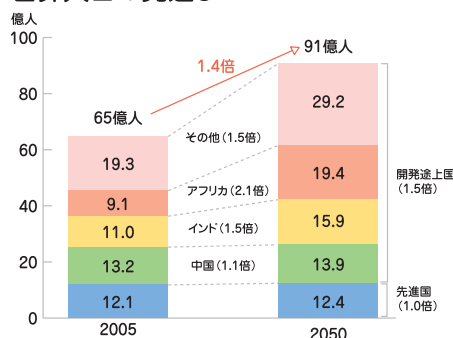
これはたいへんな  
ことになるな!

#### 魚介類の需要量の見通し



資料:FAO「The State of World Fisheries and Aquaculture 2004」

#### 世界人口の見通し



資料:UN「World Population Prospects: The 2004 Revision and World Urbanization Prospects: The 2003 Revision」;  
FAO「World agriculture towards 2030/2050」

今日は海が荒れ、魚が休みでした。  
 魚はおじいさんは水産業と漁村について  
 いっぱいなことを教えてくれました。  
 魚をとっているだけじゃないんだ。

## 魚をとっているだけじゃないんだ

水産業・漁村の  
 多面的な機能

### 水産物の安定供給

新鮮で美味しく、安全・  
 安心な水産物を安定的  
 に供給する役割を担っ  
 ています。

## 水産業 漁村

### 多面的な機能

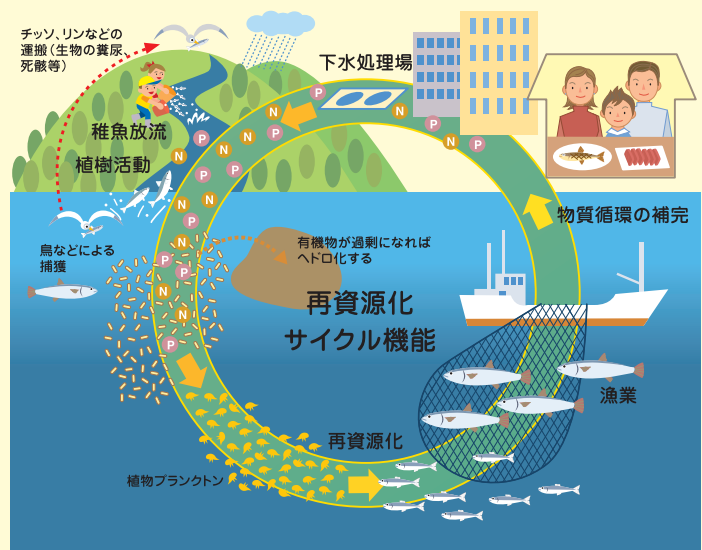
水産食料を安定供給する機能のほかに、海をはじめとした自然環境との共生に役立っているほか、様々な機能を持っています。①物質循環の補完②生態系の保全③生命・財産の保全④自然と人々のふれあいの場の提供⑤地域社会の振興発展一などの多面的な役割を担っています。

### 物質循環と生態系保全のお手伝い

私たちの住む地球は水惑星です。水は海洋・河川・湖沼・地下水・氷・水蒸気・生命体になって循環し、地球上のあらゆる命を育てています。そして、水は、野山の自然養分であるチッソ、リンなどの栄養塩や有機物を、川を通じて海へと運んでいます。

海では、栄養塩の一部は食物連鎖によって、植物・動物プランクトンを経て、魚などの水棲生物に生まれ変わります。しかし、産業や人間の活動が盛んになると、生活排水などに含まれる栄養塩や有機物の量が増え、自然が持つ物質循環の機能が十分に発揮されなくなってしまいます。漁業活動は魚貝藻類を海から適度に獲ることによって、海の栄養が多くなりすぎるのを防ぐ働きを持っており、環境の悪化防止に貢献しているのです。

沿岸の干潟や藻場に棲息する海藻類や貝類、微生物も栄養塩を吸収・分解して水質や底質を浄化し、環境を守ってくれています。これらが吸い込む海水の量は、日本の年間降水量の2倍くらいになるといわれています。漁師は干潟や藻場を守り育てるほか、コンブ・ワカメ・ノリなどの海藻やホタテ・アサリ・カキ・ホッキなど貝類の栽培漁業をすることで、海水浄化を補完しています。また、サケ・マスやシシャモなどが母川を遡上できるよう海岸や河川の清掃、水質パトロール、山や河畔、海岸丘陵などへの植林も行っています。





## 現代社会の疲れを癒してくれる漁村

北海道には「海と陸の生態系の相互作用の象徴」と評価された世界自然遺産『知床』をはじめ、国立公園6、国定公園5、道立公園12があり、またラムサール条約に登録されている湿原12を数えるなど貴重な自然が残されています。また、彩り豊かで四季折々の姿を見せる農山漁村の景観や心を癒す温泉など、観光資源の宝庫です。

特に漁村は、地域の風土や自然と調和した生活が継承され、訪れる人々を癒してくれるほか、豊かで新鮮な水産物や磯遊び、釣り、漁業体験などが心を満たしてくれます。今の社会はいろいろ便利な反面、あくせくしてストレスの多い時代です。昔と同じように時間がゆったり流れる自然豊かな漁村は、リフレッシュ感や活力を与えてくれます。



## 「海の幸」と「心の幸」の伝統文化を未来へ

漁村は、海にまつわる祭りや芸能などの伝統文化、魚食文化の郷土料理が、継承・創造されています。根室・尾岱沼のホッカイシマエビ打瀬網漁など、魚の生態や海の環境に配慮した伝統漁法が今も残っているところがあります。漁村には「命」や「生きる力」を大切に、食と心を豊かにしてくれる海の文化が未来に向けて脈打っています。



姥神大神宮の祭り風景（江差）



打瀬網漁

## 海の安全・安心を支えています

マリネリジャーなどで海難事故が発生すると、最初に救助に駆けつけるのが地元の漁師です。北海道の海岸線は3,054kmもありますが、漁船は海岸線100mあたり1隻あり、特別の救助訓練をした6,600人余の漁師が全道各地にある108救難所に所属して緊急時の出動態勢をとっています。救助は命がけですが、消防団員のような補償がないボランティアなのです。また、油流出事故など災害時の救援にも活躍しているほか、国内外の不審船や密漁などをキャッチする監視ネットワークの役割も果たしています。



救難所員と海上保安本部が合同で海難救助訓練

そうかい  
てれちゃうなあ！

こんなにいろいろな  
ことやっていたんだネ。



## かんきょう豆知識

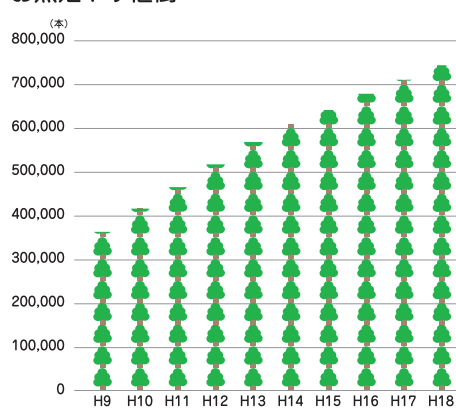
### 100年かけて100年前の自然の浜を！

森林や河畔林は、雨水などをためる自然のダムといわれます。鉄砲水が出て川を氾濫させ、汚水や土砂、流木が海に流出して漁場を破壊するのを防ぎます。また落葉は栄養分や微生物など土壌を豊かにし、河川と海を豊かな生態系にするなど自然の循環に大きな役割を果たしています。浜のお母さんたちが先頭に立ち、「100年かけて100年前の自然の浜を」を合い言葉に、お魚を殖やす植樹活動をしています。毎年3～5万本の苗木を山や河畔に植え続け、総数は75万本に達しています。この活動は今では漁民の森づくりとして、全国に広がっています。京都議定書は平成17年に発効しましたが、植樹はお魚を殖やすだけでなく、地球の温暖化防止にも役立っています。



木を植える浜のおかあさん達

### お魚殖やす植樹





今日は海の節ニ  
魚はあじやうが魚の安全・新鮮ニ  
あえてくれまじやう。  
ボクたちの心とさく考えていふんだ。

## 安全・安心と高鮮度に努力

旬の美味しさを  
消費地の食卓へ

生活の基礎として「衣食住」という言葉がありますが、その中でも「食」が一番重要と多くの人が考えると思います。その食に対する信頼をゆるがす不祥事が相次いで、消費者は不安になっています。しかし、北海道の漁師は、旬の獲れたての美味しさ、また安全な水産食品を漁村から遠く離れた町の人たちにも安心して食べてもらおうと、鮮度保持や品質管理に努力しています。

### きれいな海で天然育ち

一般的に養殖業では、短い期間にできるだけ多くの魚を成長させるため、人が加工した餌や薬剤が使われます。しかし、北海道の海面養殖を含む栽培漁業では、成育と生き残りのすべてを、自然の海にゆだねています。ですから、天然育ちの自然な美味しさなのです。きれいで栄養豊かな自然の海で育った北海道産の秋サケやホタテ、コンブなどは欧米でも人気です。

きれいな海だろ、  
北海道の魚は天然  
育ちだあ。





## 安全も美味しさも鮮度管理から

食品は古くなると、まずく身体に良くないから賞味期限しょうみ きげんが決められます。自然の恵みの健康な魚を、良い状態けんこうでいただくから、人は健康えいせいになれます。魚の良い状態、つまり鮮度の保持が美味しさと衛生管理の基本です。スピーディーに漁獲・運搬するだけでなく、魚倉に海水とクラッシュアイスを入れた水氷方式や、滅菌海水のシャーベットアイス方式で保冷するなど新技術を導入しています。



シャーベットアイスかあ  
寒そうだけど  
鮮度を保つためなんだ。



漁港に設置した装置でつくった滅菌シャーベットアスを魚倉に入れる。



水揚げした魚は、選別して水氷タンクに入れてからセリに出す。



鮮度が保持されているか、魚の体温をチェックする。

## 安全・安心は生産地から

食べ物の安全・安心は、生産者はじめ関係する人たちみんなで取り組むことが大切です。そこで、世界標準の衛生管理手法HACCP(ハサップ)について、北海学園大学の古林英一先生に教えていただきました。



北海学園大学  
古林英一教授  
(環境経済学)

「HACCPというのは、Hazard Analysis(危害分析) and Critical Control Points(重要管理点)の略で、1960年代に米国で宇宙食の安全管理のために開発された食品管理方法ですが、現在では世界各国で取り入れられるようになりました。

北海道では標津町で、秋サケなどを対象に“地域HACCP”に取り組んでいます。サケを獲る漁師さん、水揚げされたサケを扱う市場の人、加工してイクラや塩ザケをつくる加工業者、それらを消費地に運ぶ運送業者の人たちに至るまで、標津のサケに関わるすべての人



たちが、とても細かく定められたいくつもの衛生管理基準を守って安全・安心のサケを消費地に送り出しています。

これまでと違って、サケに万が一の問題があったとき、すぐに原因が突き止められ改善することができます。地域HACCPを取り入れたことで、標津のサケは美味しさだけでなく、今まで以上に安全・安心な食品として信頼されるようになりました。」

生産地のみんなが安全・安心に  
取り組むことって、とっても大切だね！  
そこまで食べ物を大切に  
してくれるなんて尊敬しちゃうな！



## かんきょう豆知識

### 魚道のそうじや外来魚の駆除も重要です

川は、森と海をつなぎ、地球の水や生き物の循環に大きな役割を果たしています。陸の汚水が川に流れ込むのを防いだり、魚の餌になる虫を川に落としたり、日かげにして水温が上がるのをおさえて魚が生活しやすい環境をつくるため、漁師は河畔林を植える取り組みを行っていました。また、魚道の付けられたダムがたくさんありますが、漁師は土砂や流木を取り除くボランティアもしています。釣りの楽しみなどから、環境に悪影響を与える外来魚を放流する人がいます。国の法律や道の規則で、ふるさとの川や湖沼の生き物たちを守るため、ブルーギルやブラックバス、ブラウントラウトなどの外来魚の移植は禁止されていますので、絶対に放流しないようにしましょう。



外来魚の駆除



魚道の清掃



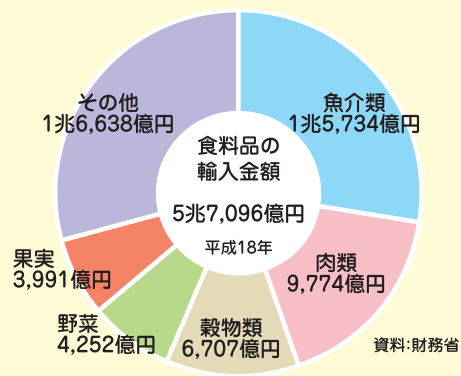
地元でとれた新鮮な魚を食べて  
おいしく健康にしよう。  
余分な燃料がかららない  
地球にもやさしいんだよ。

## 地産地消で人も自然も元気に

異常気象などで  
食料供給に不安

### 日本は世界一の食料輸入大国

日本は世界でもめずらしい食料の輸入大国です。1年間の輸入金額は、何と5兆7,096億円にも達しています。輸出もしていますが、その金額は輸入のわずか6%の3,580億円にすぎません。日本の食料自給率は1965年に73%でした。その後、食生活のパターンが、米や魚を中心とした日本型から、畜産物や油脂を多く消費する欧米型に変化するに従い自給率の低下が続き、今（2006年）は主要先進国の中で最低の39%となっています。食料を輸入にばかり頼っていると、異常気象による不作や世界情勢の影響などで供給が混乱する不安があります。食料は命にかかわるから、他の先進国は自給率を向上させています。日本は2015年に45%を目標にしていますが、みんなが力を合わせなければ今の低迷状態から脱出できません。

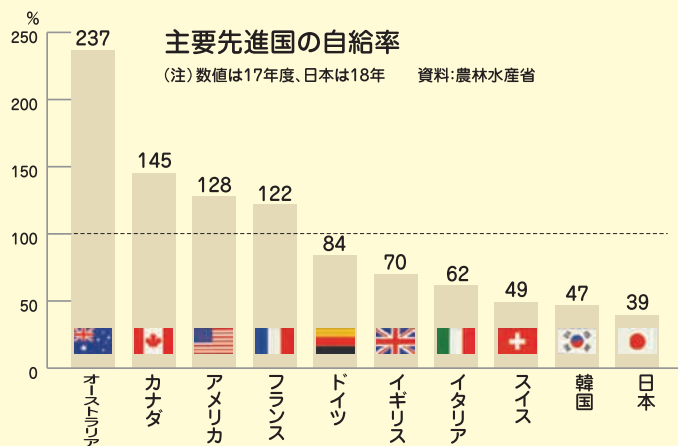


(注) 食料品の輸出金額 3,580億円

自給率をみんなの力で  
あげていこう!

### 主要先進国の自給率

(注) 数値は17年度、日本は18年 資料:農林水産省





## どうして地元の水産物を食べないの？

日本は1975年以前の水産物(食用魚介類)の自給率は100%以上でした。今は59%にまで低下しています。差の41%が輸入、5人家族なら2人分は輸入魚ということです。特に1985年頃から増加し、この20年間は安い水産物が大量に輸入されています。

新たな海の利用ルール(200海里時代)が本格化したことなどにより国内の生産量が急激に落ち始め、その不足を補う形で輸入が増加しました。また、世界的金融政策の見直しで為替の円高が進行したことも重なって、安い海外産の水産物が大量に輸入され、国内市場での安値競争に一段と拍車をかけることになりました。このことによって日本の伝統食と自然環境を支えてきた漁師の漁業経営や漁村は苦境に追い込まれ、漁師の数が減り続けたことも、日本の漁業生産力を低下させた要因のひとつです。輸入食品によって日本人の味覚や食品感覚が、天然自然のものから離れていったとも言われています。

### ■鮮魚の表示例 (JAS法)

輸入品には原産国名、国産品には漁獲した水域名が都道府県名を表示。

冷凍品を解凍したのものには「解凍」と表示。

魚種名など一般的な名前を表示。

養殖したものには「養殖」と表示。

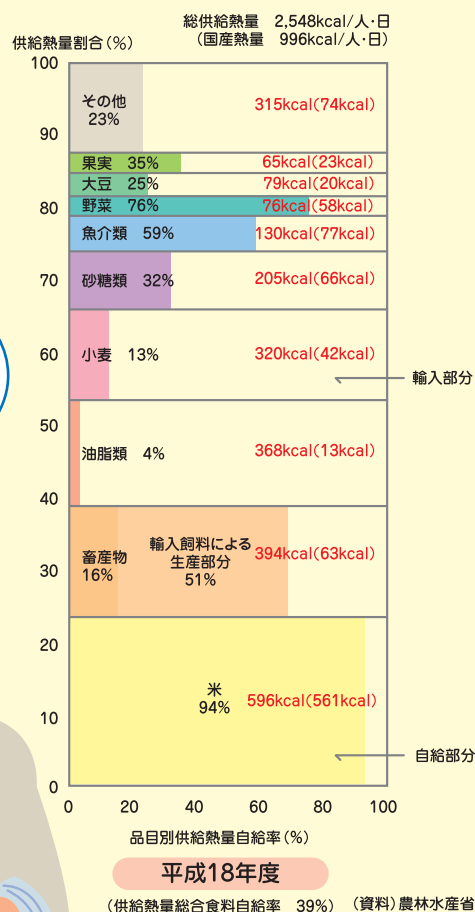
そうなんだ～。

ここを見て北海道産を選んでくれるとうれしいな。

ここ数年、世界的な水産物の需要拡大を背景に、水産物の輸入が減少する傾向にあります。しかし、店先には万国博のように世界中の輸入食品がたくさん並んでいます。安全・安心で美味しく健康的と、外国で人気の水産物が日本でたくさん獲れるのに、どうして店先や食卓では輸入食品が幅をきかせているのでしょうか？

輸入に頼らず、地産地消！ みんなが地元・北海道の旬の美味しい魚貝藻類をもっと食べてくれれば、みんなも、漁村も、自然環境も元気になれる。漁師も、働きたいがあるというものです。遠い外国から運んでこないのだから燃料代もかからない。地産地消は地球にやさしい、大変身近な環境対策です。

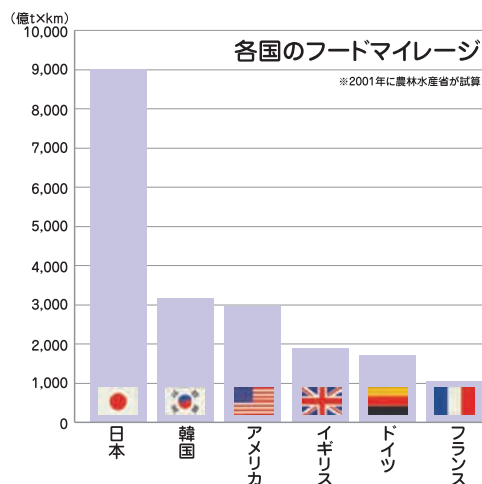
### カロリーベースの総合食料自給率(平成18年度)



## かんきょう豆知識

### フード・マイレージは貯めちゃダメ！

『フード・マイレージ』とは、食料(フード)の輸送距離(マイレージ)という意味で、多ければ多いほど輸送でエネルギーを消費しているということです。農林水産省は2001年の日本のフード・マイレージを9,002億t・kmと試算しています。輸入大国だから、日本はダントツで世界1位。それに、韓国3,171億t・km、アメリカ2,958億t・km、イギリス1,879億t・km、ドイツ1,717億t・km、フランス1,044億t・kmと続いています。地球温暖化防止の京都議定書で世界に約束した日本の省エネは、地産地消でみんなも貢献できます。





家族みんなで楽しく食べて幸せだから  
元氣ももっとり働けるんだって、おじいさんは  
言いました。ぼくもなまきらいしなごで  
いろんな魚を食べてようと思ひます。

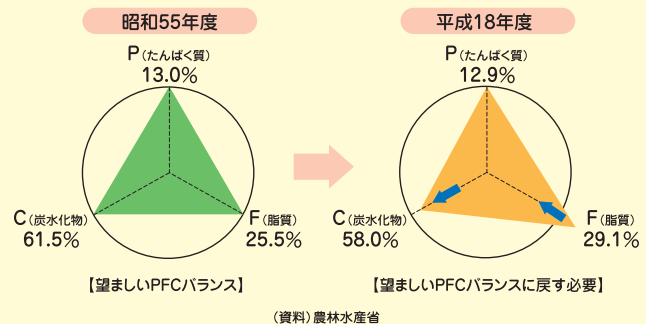
## 身体にやさしい食事

バランスの良い  
日本型食生活を

### 肥満とメタボリックシンドローム

食生活がごはん<sup>ごはん</sup>に魚、野菜、みそ汁<sup>みそ汁</sup>という和風<sup>わふう</sup>から、肉や脂肪<sup>し</sup>を多く食べる洋風<sup>ようふう</sup>に変化するにつれ、日本の食料自給率<sup>じきりつ</sup>が下がっただけでなく、病気<sup>びょうき</sup>も増えました。医療費<sup>いりょうひ</sup>は、31兆円と巨額<sup>きりやう</sup>になっています。最近、大きな話題<sup>わだい</sup>になっているのがメタボリックシンドロームです。内臓<sup>うちぞう</sup>に脂肪<sup>しん</sup>がたまって、からだの機能<sup>きののう</sup>が異常<sup>いじやう</sup>になり、心筋梗塞<sup>しんきんこうそく</sup>や脳梗塞<sup>のうこうそく</sup>など命<sup>いのち</sup>にかかわる病気になるリスクが高まるといわれています。日本の成人の約2,000万人がメタボリックシンドロームといわれています。子供の肥満<sup>ひまん</sup>も増えています。子供の肥満の3分の2が大人の肥満につながるといわれているから大変です。高脂肪・高カロリー食品ばかり食べていると、大人になる前から健康が心配です。

食料自給率向上のための消費面での対応のポイント



肥満児傾向の出現率

(単位:%)

| 年 齢 |     | 平成18年 |       |
|-----|-----|-------|-------|
|     |     | 全国平均  | 北海道   |
| 幼稚園 | 5歳  | 2.78  | 3.94  |
|     | 6歳  | 5.34  | 7.05  |
| 小学校 | 7歳  | 6.03  | 9.01  |
|     | 8歳  | 8.03  | 12.43 |
|     | 9歳  | 9.70  | 11.03 |
|     | 10歳 | 10.20 | 14.11 |
|     | 11歳 | 10.91 | 13.84 |
| 中学校 | 12歳 | 11.73 | 14.51 |
|     | 13歳 | 10.36 | 13.33 |
|     | 14歳 | 10.22 | 11.80 |

(資料) 文部科学省

北海道の子供って  
肥満児が多いのかあ  
僕もちゃんとした  
食事をしよう。



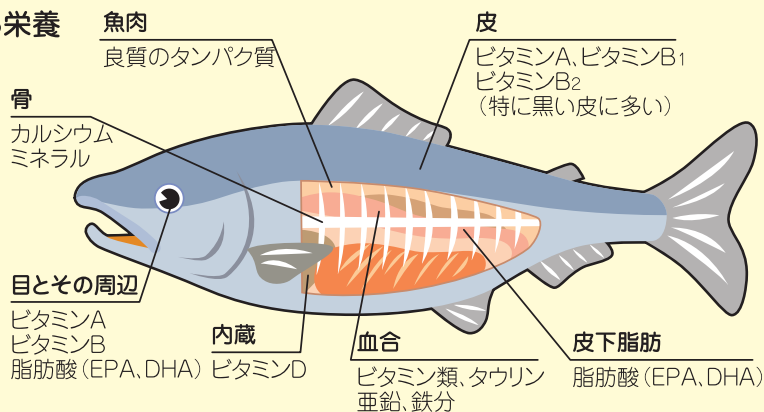


## 魚たくさんさんの日本食でもっと健康に

肥満とメタボリックシンドロームの予防に有効な食事として注目されているのが、魚を多く肉と脂肪をひかえめにしたPFCバランスのよい日本型食生活です。ですから、外国では寿司や日本食が健康に良いとブームになっています。魚の脂肪は肉の脂肪と違い、不飽和脂肪酸（DHAやEPA）<sup>ふほうわ しぼうさん</sup> といって血液をサラサラにし、肥満による生活習慣病を防<sup>せいかつしゅうかんびょう</sup>

ぐ成分が含まれているほか、脳の発達に効果があるといわれています。肉に比べて良質で低カロリーのタンパク質のほか、ビタミン、カルシウム、鉄などみんなのからだに役立つ栄養が豊富です。日本食の「食」という字は、「人」を「良くする」と書きます。

### 魚に含まれる栄養



### 魚介類に含まれる栄養成分

| 栄養成分    | 多く含む魚介類                  | 欠乏症              |
|---------|--------------------------|------------------|
| ビタミンA   | ウナギ、ウニ、魚の肝臓              | 夜盲症、網膜機能低下、皮膚疾患  |
| ビタミンB12 | シジミ、アサリ、ホッキガイ、カキ、サンマ、ニシン | 悪性貧血、知覚異常、精神障害   |
| カルシウム   | イカナゴ、ワカサギ、シシヤモ           | 成長障害、骨や歯の弱体化     |
| 鉄       | シジミ、ホッキガイ、アサリ、イカナゴ       | 貧血、口腔疾患          |
| 亜鉛      | カキ、カニ、イカナゴ               | 味覚障害、発育不全、生殖機能低下 |
| セレン     | イワシ、ニシン、マグロ、ワカサギ         | 克山病、心筋障害、筋肉障害    |



給食は大切な食育なんだ。

### 魚介類に含まれる主な機能成分

| 機能成分     | 多く含む魚介類                | 期待される効果            |
|----------|------------------------|--------------------|
| DHA      | クロマグロ脂身、筋子、サンマ、ブリ、サバ   | 脳の発達促進、痴呆予防、視力低下予防 |
| EPA      | 筋子、マイワシ、クロマグロ脂身、ブリ、サンマ | 血栓予防、抗炎症作用、高血圧予防   |
| タウリン     | カキ、イカ類、ホタテガイ、タコ類       | 動脈硬化・心疾患予防、胆石予防    |
| アスタキサンチン | サケ、オキアミ、サクラエビ、マダイ      | 生体内抗酸化作用、免疫機能向上作用  |

資料:水産省ホームページ及び文部科学省「五訂増補日本食品標準成分表」より

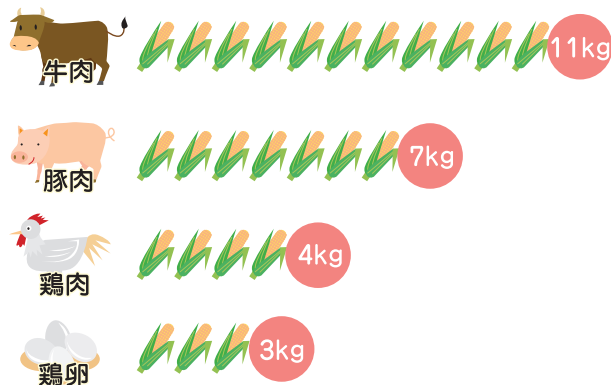


## かんきょう豆知識

### 北海道の水産食品は地球環境にやさしい

海外の日本食ブームで水産物が値上がりし、いままでのように簡単に輸入できなくなっています。かわりに肉でもと考えるでしょうが、食肉用の家畜を育てるためには、餌となるたくさんの穀物類が必要です。穀物をつくるには広い畑と水、肥料が必要です。干ばつや熱波など異常気象により、世界各地で不作となっています。また、地球温暖化防止と原油の高騰で、バイオマス燃料用の畑作が増え、人間や家畜の食用向けが値上がりしています。肉類も値上げになりますから、大変な時代になりつつあります。自然環境が育ててくれる地球環境にやさしい水産物を、大切に食べたいものです。

### 畜産物1kgの生産に要する穀物量



注:日本における飼養方法を基にしたとうもろこし換算による試算

資料/農林水産省



今日、漁村から帰ってきました。魚がおいしい、おばあさんから教わっただしが「ハーブ」として三平汁をお母さんに作ってもらった家なみんな楽しく食べました。

## 日本を支えてきた食べ物とは

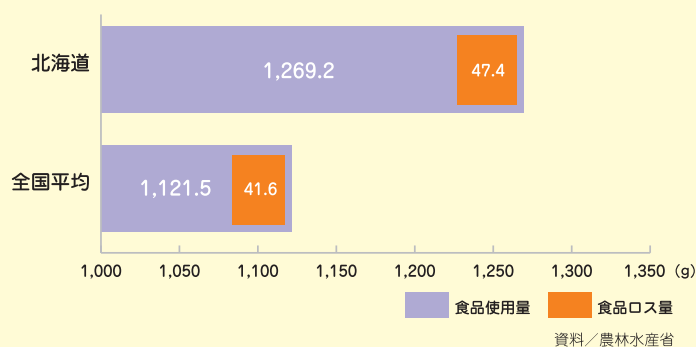
水の循環を大切にする  
食文化

### 「いただきます」と「もったいない」

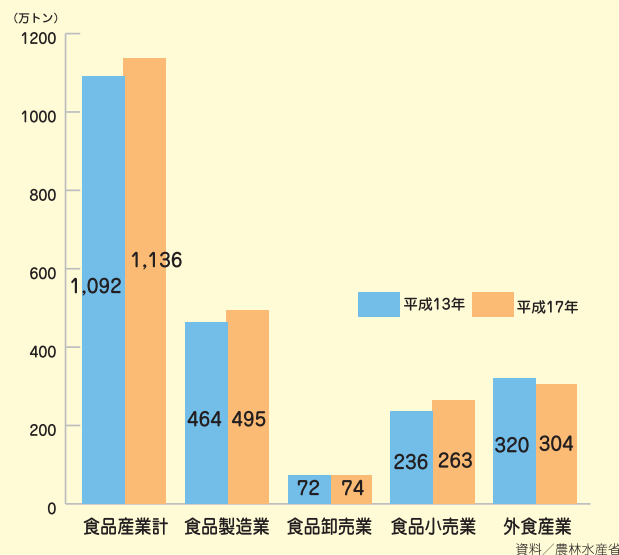
世界第1位の死亡原因は、飢えと貧困によるものです（WHO）。世界では毎日2万5,000人が亡くなっており、子供は飢えによる病気で5秒に1人が命を落としています。ところが日本や欧米先進国の大人や子供は、飢えや栄養不足で病気になるのではなく、食べすぎて肥満やメタボリックシンドロームなどの病気になっています。日本は経済成長とともに飽食の時代に入りました。年間1,900万トンの食品が廃棄され、これは途上国の7,000万人以上の食料に匹敵するといわれています。私たちが食べているものは、地球の恵みによる動植物です。それぞれの命を「いただく」食物連鎖なのです。命の宿った食べ物を粗末にして捨てるのは「もったいない」ことです。

食べ物を粗末にしちゃいけないネ

家庭の食品ロス（世帯食1人1日あたり）平成18年



食品廃棄物の年間発生量





## アメリカがお手本にした日本の伝統食

アメリカ農務省は、医療費が増えつづける原因の肥満や生活習慣病（ガン、糖尿病、心臓病など）を何とかしようと、1993年に食事指導ピラミッドを作りました。そのお手本が、米を中心に魚や漬物、みそ汁を基本とした日本の伝統食でした。縄文時代から1万年以上にわたって歴史を積み重ね、森と川と田畑そして海と水の循環を大切にしながら

育んできた食文化です。親から子へと家庭で代々受けつがれ、それぞれの地域の気候風土のなかで健康で幸せに暮らしていくための先人の知恵と工夫がいっぱいつまった郷土食です。和食と茶碗と箸はセットの文化です。箸の作法は、日本の躰と礼儀の入り口ともいえます。

魚吉おじさん  
いろいろ教えてくれて  
ありがとう。

がんばったな。

北海道  
ぎょうれん出版

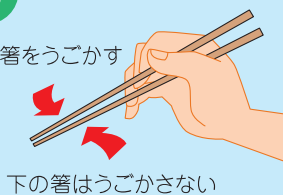


浜のおかあさん料理教室

### 正しい箸の使い方

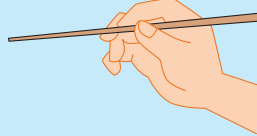
正しい箸の使い方を覚えると魚を食べるのも、とても楽しくなります。

上の箸をうごかす



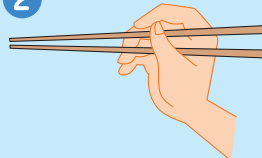
下の箸はうごかさない

1



えんぴつのように  
箸を1本もつ

2



もう1本の箸を親指のつけ根と  
くすり指の先ではさむ



## かんきょう豆知識

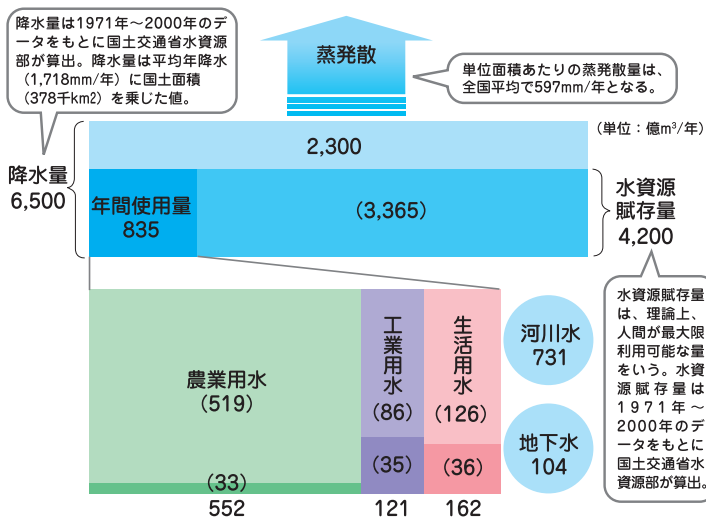
### 世界の水（バーチャルウォーター）を使う日本

日本は食料の輸入大国です。食料生産には水が必要ですから、大量の水を輸入、消費しているのと同じことです。こうした輸出にともなう水を仮想水（バーチャルウォーター）といいます。東京大学の沖大幹先生の研究によると、日本の仮想水の輸入量は年間640億 $m^3$ と計算されています。これは日本の水資源の総使用量（835億 $m^3$ ）の77%に相当します。世界の年間水使用量は約4兆 $m^3$ で、人口増加や経済成長により過去40年間で約2倍に増えています。世界の水問題は深刻で、2009年3月にイスタンブールで第5回世界水フォーラムが開かれますが、2008年7月の北海道洞爺湖G8サミットでも環境問題が主要テーマとされる予定です。



北海道洞爺湖サミット  
道民会議 2008

### 日本の水収支



（注）1.生活用水、工業用水で使用された水は2004年の値で、国土交通省水資源部調べ  
2.農業用水における河川水は2004年の値で、国土交通省水資源部調べ。地下水は農林水産省「第4回農業用地下水利用実態調査」（1995年10月～1996年9月調査）による。

資料：国土交通省

# 北海道でとれるお魚図鑑



## 宗谷 管内

-  タコ (周年)
-  ホッケ (周年)
-  ニシン (周年)
-  ケガニ (1月～7月)
-  ナマコ (2月～4月・6月～8月)
-  ホッキ (3月～5月・7月～10月)
-  ウニ (4月～9月)
-  ホタテガイ (4月～11月)
-  コンブ (6月～11月)
-  イカ (7月～11月)
-  サケ (9月～11月)
-  スケトウダラ (10月～翌年6月)

## 留萌 管内

-  カレイ (周年)
-  タコ (周年)
-  アマエビ (周年)
-  ニシン (2月～5月)
-  ウニ (5月～9月)
-  シジミ (5月～10月)
-  ヒラメ (5月～12月)
-  ナマコ (6月～9月)
-  サケ (9月～10月)

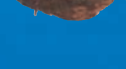
## 石狩・後志 管内

-  ホッケ (周年)
-  カレイ (周年)
-  ニシン (1月～3月)
-  アマエビ (3月～12月)
-  シャコ (4月～6月)
-  カキ (4月～6月)
-  ウニ (5月～8月)
-  ヒラメ (5月～12月)
-  ナマコ (6月～9月)
-  イカ (6月～12月)
-  サケ (9月～11月)
-  スケトウダラ (9月～翌年6月)

## 渡島 管内

-  ホタテガイ (周年)
-  ボタンエビ (3月～11月)
-  コンブ (6月～10月)
-  イカ (6月～12月)
-  マグロ (7月～12月)
-  サケ (9月～12月)
-  スケトウダラ (10月～翌年4月)
-  アワビ (10月～翌年7月)
-  ゴッコ (11月～翌年2月)
-  カキ (11月～翌年3月)
-  ウニ (12月～翌年9月)

## 檜山 管内

-  アワビ (周年)
-  ホッケ (周年)
-  サクラマス (3月～5月)
-  ペニズワイガニ (4月～8月)
-  ナマコ (4月～9月)
-  ヒラメ (5月～6月)
-  ウニ (6月～8月)
-  イカ (6月～12月)
-  サケ (9月～11月)
-  スケトウダラ (11月～翌年1月)



北海道って  
すごいんだネ。

どんなもんだい!!

網走

十勝

釧路

根室

## 胆振 管内



ホタテガイ  
(周年)



ヒメマス  
(5月～6月)



ケガニ  
(6月～8月)



ホッキ  
(7月～翌年4月)



サケ  
(9月～11月)



ハタハタ  
(9月～12月)



スケウダラ  
(9月～翌年3月)



シシャモ  
(10月～11月)

## 日高 管内



ツブ  
(周年)



タコ  
(周年)



コンブ  
(ミツイシコンブ)  
(周年)



サケ  
(4月～7月・  
9月～11月)



イカ  
(7月～11月)



シシャモ  
(10月～11月)



ハタハタ  
(11月～12月)



ホッキ  
(12月～翌年5月)

## 釧路・ 十勝 管内



カキ  
(周年)



ツブ  
(周年)



ケガニ  
(1月～3月・  
9月～12月)



ハタハタ  
(5月～6月・  
9月～11月)



サケ  
(5月～7月・  
9月～11月)



コンブ  
(ナガコンブ・ミツイシコンブ)  
(6月～10月)



サンマ  
(7月～10月)



ワカサギ  
(9月～11月)



スケウダラ  
(9月～翌年5月)



アサリ  
(9月～翌年7月)



シシャモ  
(10月～11月)



タラ  
(10月～翌年3月)

## 根室 管内



アサリ  
(4月～7月・  
9月～11月)



コマイ  
(5月～6月・  
11月～翌年1月)



サケ  
(5月～7月・  
9月～11月)



ハナサキガニ  
(5月～9月)



ホッケ  
(5月～11月)



ホッケイシマエビ  
(6月～7月・  
10月～11月)



コンブ  
(ナガコンブ・ラウスコンブ)  
(6月～10月)



カラフトマス  
(7月～9月)



サンマ  
(7月～10月)



スケウダラ  
(11月～翌年3月)



タラ  
(11月～翌年5月)



ホタテガイ  
(11月～翌年7月)



ウニ  
(12月～翌年6月)

## 網走 管内



シジミ  
(周年)



スワイガニ  
(3月～6月・  
11月～12月)



ケガニ  
(3月～8月)



ホタテガイ  
(3月～12月)



ホッケ  
(3月～翌年1月)



ニシン  
(3月～翌年1月)



キンキ  
(4月～翌年1月)



ホッケイシマエビ  
(7月～8月)



カラフトマス  
(7月～9月)



サケ  
(9月～11月)



ワカサギ  
(9月～翌年4月)



カキ  
(10月～翌年3月)



---

発 行 社団法人 北海道水産会  
〒060-0003  
札幌市中央区北3条西7丁目 北海道水産ビル  
TEL 011-271-5051  
FAX 011-271-5053  
<http://h-suisankai.or.jp/>  
E-mail fish10@h-suisankai.or.jp

監 修 北海道水産林務部総務課

---