

# 食べものナビゲーター

FOOD NAVIGATOR

「今さら聞けない」「ちょっと気になる…」  
食についての基本のキを、毎月1回紹介します。

5月

vol.167 2025年4月21日発行

## 動物の生きる環境を守る「畜産」



「食べものナビゲーター」はパルシステム東京のホームページでも公開  
私たちの食生活には欠かせない肉や乳製品。消費量は年々増加傾向にあります。畜産について考えてみましょう。



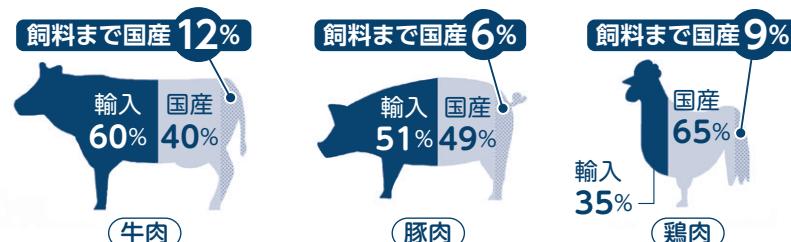
### 畜産の課題

畜産業は長期にわたり、日本の食文化を支える産業の1つですが、課題もあります。

#### ① 飼料の自給率低迷・価格高騰

日本では、家畜のエサ(飼料)となる、とうもろこし・大豆などは、ほとんどを輸入に頼っています。そのため、災害や社会情勢の悪化などにより輸入が滞ると、家畜の生育に影響が出ることが考えられます。また、円安などの影響で飼料価格が高騰し続けていることも課題となっています。

畜産品の食料自給率(2023年度概算)



※農林水産省(2024年)「2023年度食料需給表」をもとにパルシステム東京が作成

#### ② アニマルウェルフェア

「動物福祉」と訳され、動物は生きている限り不必要的痛みや苦しみを受けない権利がある、という考え方です。

欧米を中心に広がり、家畜には「5つの自由(空腹や渴き、不快からの自由など)」を満たす必要があるという概念があります。



しかし、日本ではアニマルウェルフェアへの対応が遅れているのが現状。生産効率を重視して飼育スペースを狭くするなど、アニマルウェルフェアの評価は世界に比べて低いとされています。

### パルシステムが目指す「日本型畜産」

パルシステムでは、アニマルウェルフェアが日本で注目される前から、健康的な飼育を方針としてきました。それが、家畜の生きる環境を守る「日本型畜産」です。

#### 日本型畜産とは?

- ①地域の資源循環に配慮し、国産自給飼料の活用を進めます。
- ②動物の生きる環境に配慮し、薬剤に頼らず健康に育てます。
- ③「食」と「農」をつなぎ、「いのち」と「環境」を守ります。



これには、欧州では一般的なアニマルウェルフェアの考え方も含まれますが、日本の風土に合わせていくことを重要としています。

### パルシステムの畜産産地の取り組み

#### 牛 宮北牧場(北海道)

繁殖・肥育牧場として、アンガス牛の普及の役割を果たしている産地です。100%国産飼料の「コア・フード牛」の生産をしています。

#### 飼育の特徴

- 自給飼料に加え、地域で発生する食品副産物を加工して飼料に。地域内の資源循環に取り組んでいます。
- 牛の健康を考え、飼料に抗生物質は一切使用しません。
- 一定期間は広大な放牧地で過ごし、この間に分娩・子育ても行います。母牛と子牛は好きな時に牧草などを食べ、移動しながら自由に過ごします。



食べものナビゲーター(食ナビ)では、ご感想、商品に関するご意見・ご質問をお待ちしております。shoku-navi@pal.or.jpまで。

#### パルシステムでは

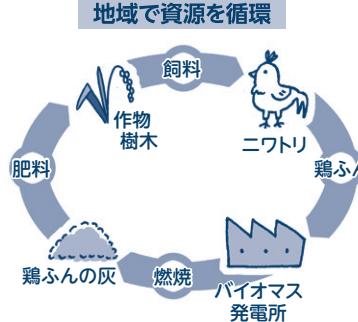
各産地と提携し、自給飼料の活用・資源循環に取り組むことで、  
サステナブルな畜産への転換を進めていきます。

### 鶏 十文字チキンカンパニー(岩手県)

パルシステムで人気の鶏肉「までっこ鶏」の産地。「までに」は方言で「ていねい」という意味。『人・動物・環境の健康』を考え、ていねいに生産をしています。

#### 飼育の特徴

- 光と風が直接入る鶏舎で鶏を飼育。ひなが体調を崩さないように床におがくずを敷くなど、生育環境を整えています。
- 東日本大震災での被害をきっかけに鶏ふんを利用したバイオマス発電を展開。「パルシステムでんき」を通して、約1万世帯に電気を提供しています。

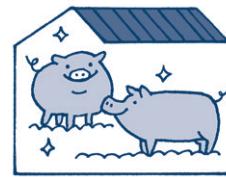


### 豚 ポークリンドグループ(秋田県)

輸入飼料に頼らない地域循環型の畜産をめざし、「日本のこめ豚」を生産しています。

#### 飼育の特徴

- もみ殻、おがくずなどを敷き詰めた、ふかふかの「バイオベッド豚舎(発酵床)」を中心飼育。
- ストレスを減らすことで、薬剤の使用を低減しています。
- 東日本大震災で配合飼料が農場に届かなくなったことをきっかけに、飼料用米を豚の飼料に配合。



Think from Kitchen

# キッチンから考える?

Vol. 105

発行／2025年4月21日

今月のテーマ

## 時間栄養学

近年、「いつ、何を食べるか」を意識する「時間栄養学」という考え方方が注目されています。同じ食品でも食べる時間によって栄養の吸収や効果が違うといいます。「時間栄養学」を取り入れて、体調管理に役立てませんか。

## 身体活動をコントロールする体内時計のしくみ

「体内時計」は、「眠る」「食べる」「運動する」などの身体活動をコントロールしています。体内時計をリズミカルに動かすことで、ホルモンの分泌や自律神経の働きなどを整えます。しかし、体内時計の周期は地球の自転より少し長めの24.5時間のため、毎日リセットし、ズレを修正する必要があります。



朝、ニワトリが鳴くのも、体内時計のしくみ。  
魚類、爬虫類、鳥類、哺乳類など、多くの生き物が体内時計をもっている

## 朝は体内時計のスイッチを切り替え！

体内時計のリセットに重要なのが、朝の光と朝食。朝の光を浴びると体内時計がリセットされ、朝食をしっかり食べるとスイッチがオンに。また、朝食を食べる刺激は、肝臓や胃腸などに働きかけるため代謝がよくなります。体内時計を整えることが生活習慣病などの予防にもつながります。



朝は体内時計をリセットして体のスイッチをオン！

## 体内時計を整える3つのポイント

### ① 朝の光を浴びる



光の刺激で体内時計を動かす

### ② 朝食をしっかりとする



朝食の刺激で身体を目覚めさせ  
1日の活動エネルギーをたくわえる

### ③ 夕食から翌日の朝食まで12時間以上あける



体内時計を整えるためには十分な絶食時間も必要

### 朝 糖質とたんぱく質を多めに

- ご飯やパンなど「インスリン」が出やすい糖質を摂る。血糖値が上がりはじめるとインスリンが分泌され、体内時計がしっかり動く。
- 肉・魚・卵・乳・大豆製品などのたんぱく質は、筋肉量を増やす効果がある。

**Point**  
朝は、抗酸化作用のあるリコピンの吸収率が高くなります。リコピンが豊富なトマトは紫外線対策に効果も。



### Q 間食はしてもいいの？

- A** 朝食がしっかりとったときは、たんぱく質が豊富な間食を摂るのがいいでしょう。食事と食事の間が空きすぎてしまったときや、食が細い人も、間食で補うのがおすすめ。不足しがちなミネラルやビタミン、食物繊維が豊富なものを選ぶといいですね。



### いつ何を食べるといい？ 朝、昼、夜の食事を紹介！

### 昼 高カロリー、高脂肪の食事でOK

- 消化吸収に関わる臓器は、日中、活発に働く。エネルギー効率がよく、中性脂肪も高くなりにくいため昼食は高カロリー・高脂質の食事でOK。
- 日中は塩分の排泄を抑えるホルモンが活発に働くため、むくみや血圧上昇の予防に野菜を摂る。野菜に含まれるカリウムが、塩分（ナトリウム）の排せつを促進する。

**Point**  
昼食を抜くと夕食後に高血糖になりやすいので、しっかり食べましょう。



麺類は塩分が多いので野菜を忘れずに！

### 夜 糖質や脂質は少なめに

夜は朝・昼より代謝が落ちるので、糖質や脂肪が少ないメニューに。夕食が遅くなるときは、夕方におにぎりやパンなどの主食をとり、帰宅後に主菜副菜をとるなどの分食を。夜の血糖値の急上昇を抑えたり、消化不良を予防できる。

**Point**  
骨は夜つくられるので、カルシウムを多くとると骨粗しょう症の予防につながる。牛乳、チーズ、ヨーグルトなどがおすすめ。



### Q 納豆は朝？夜？

- A** 納豆は、朝と夜で期待できる効果に違いがあります。

**朝** 納豆に含まれるたんぱく質は、体内時計を動かし、筋肉をつくることを助けます。また、大豆に含まれる難消化性たんぱく質には、お腹の調子を整える効果も。



**夜** ビタミンKが骨を合成するのを助け、ナットウキナーゼが血液をサラサラにする効果が期待されます。



参考図書：『脂肪を落としたければ、食べる時間を変えなさい』日本時間栄養学会会長 柴田重信著（講談社+α新書）／栄養監修：村上安曇（管理栄養士）



### 【食の安全学習会】「食と農の未来を探して～食料自給率について考える～」を開催（2月24日）

事業構想大学院大学専任講師・農学博士の田村典江氏を講師に招き、食料自給率について考える学習会を開催しました。食料自給率や食料安全保障の問題点に触れつつ、持続可能な農業の重要性について

お話しいただきました。パルシステム連合会 工藤副本部長からは、パルシステムの「国産」への考え方について説明し、理解を深めました。

活動レポートはこちら→



## 農民連食品分析センター募金活動のご報告

「食べものナビゲーター」3月号でご案内しました「農民連食品分析センター募金活動」において、募金額が目標額に到達しました！同センターが行う募金活動にご協力いただき、誠にありがとうございました。集まった募金は残留農薬分析機器の購入資金に充てられます。分析機器の新たな購入で、市民からの調査依頼にも継続して対応ができる、市民の食の安全を守るために大きく貢献できます。

募金期間：2024年11/16～2025年2/28

目標金額………10,000,000円  
集めた金額…21,248,156円