



フードマイレージを減らすコツ ～ 実践編 ～

コツその①. 食品を選ぶときに原産地をチェックし、
なるべく**国産のもの**を選ぶ。



みんなが国産の食品を食べることで、国内の食料生産量が増え**自給率UP!!**につながります。自給率がUPするということは、遠くの外国から食料を運ぶことが減り、日本の農地を増やし農業で働く人を増やすことにつながっていきます。

スーパーなどの「地場野菜コーナー」や近くにある「直売所」を利用するのも輸送距離と時間が短いので、新鮮な食材が購入できてなおかつフードマイレージを減らすことになります。

コツその②. **プチ自給自足**。



牛や豚などの動物を飼育することはなかなかできませんが、ベランダや庭先の小さなスペースに**野菜（ミニトマトや大葉など）**や**ハーブ**を作ってみませんか？

小さな子供がいるご家庭なら、子供たちと一緒に育てながら『**食べ物を育てることの大切さ**』を子どもに教えることができますし、さらに、自分で育てた野菜が食卓に載ると気持ちも豊かになりますしね。当然、自宅で作った食べ物にはフードマイレージはかかりません。

