



My thoughts after reading "Making Peace with Nature"

MPNを読んで私が感じ取ったこと

MPN Section 2: The current mode of development degrades the Earth's finite capacity to sustain human well-being
MPNのセクション2：現在のような開発方法は人類の幸福を支える地球の有限な能力の低下を招く

広尾学園高校 3年

白石菜絵

Ratio of biomass of mammals

哺乳類の生体バイオマスの割合

~MPN p.60~

measured in GT of carbon

炭素をGTで測った場合



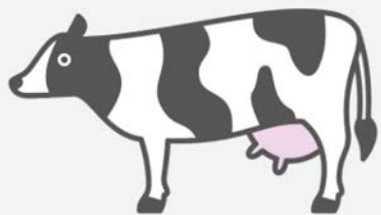
Humans人間

0.06GT



Wild animals野生動物

0.007GT



Domesticated animals
家畜動物

0.10GT

The environmental shortcomings of animal husbandry

畜産が環境に与えるデメリット

- ① Emission of methane gas causing air pollution and greenhouse emission
メタンガスの排出に伴う温室効果ガスの排出・大気汚染
- ② Large amounts of water used to discard excrement and its emission leading to water pollution
糞尿の廃棄に必要な大量の水の利用・それに伴う水質汚染
- ③ Over cultivation of land and loss of the natural habitat
過度な放牧による森林減少・生態系の崩壊

Water footprint (100g)

ウォーターフットプリント



Beef 牛肉: **1550**



Soybeans 大豆: **180**

100gあたりの

	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
大豆(乾)	422 ↑ ×1.3	33.8 ↑ ×2	19.7 ↓ ×0.7	17.9 ↑ +	180 ↑ ×45	6.8 ↑ ×8
牛肩ロース	318	16.2	26.4	0	4	0.9

(Morinaga&Co. 森永製菓)

<https://www.morinaga.co.jp/protein/columns/detail/?id=41&category=health>



Health benefits of being plant-based プラントベースド生活の利点

① High amino acid score indicating protein with a high absorption rate
アミノ酸スコアが高く、
体への吸収率が高いタンパク質が含まれている

② Soy isoflavones can resolve the effect of disordered lifestyle
大豆イソフラボンは生活習慣の乱れによる体への負担を軽減する

③ Over consumption of meat may cause colorectal cancer
肉の食べすぎは大腸ガンのリスクが高まる

① Turning school meals into plant based

給食をプラントベースドに

use discarded tofu, okara, soybeans

国内で廃棄されている豆腐・おから・豆
を給食に回す

over 500 million yen spent
to discard 5000t of okara
each year

5億円以上のお金が毎年5000ト
ンのおから廃棄に使われている

-Ryukyu Shimpō
琉球新報



→contribute to resolving food loss and enable cutting costs

廃棄量を減らし、フードロスを防ぎながらコストも抑えられる

**learn about environmental issues from a young
age while enjoying food**

子供達は幼い頃から食事を楽しみながら環境問題について
学べる



→reinforce food education

食育の強化を可能にする

→make wiser choices on food when they grow into an adult
大人になった時に食に関して賢い判断ができるようになる

② Familiarizing processed soybean products in developing countries

大豆加工製品の発展途上国への普及

1. Developed countries sharing information/technology

about meat substituting beans

肉が大豆で代用可能であるという技術の共有

2. The convenience of beans

大豆の便利さ/水でカサ増しできる・常温で管理可能

3. Bean's high nutritional value

大豆の栄養価の高さ

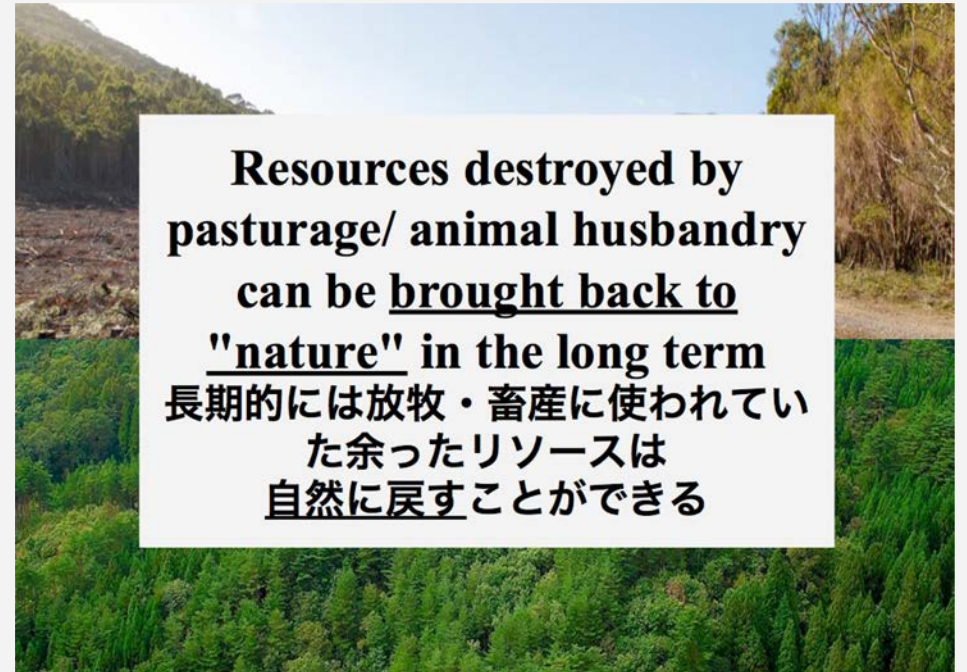
if plant-based style
spread in
developing
countries...

発展途上国へ
プラントベースド
が広まれば...



Resources destroyed by
pasturage/ animal husbandry
can be brought back to

"nature" in the long term
長期的には放牧・畜産に使われてい
た余ったリソースは
自然に戻すことができる



if the whole nation became plant based...

もし全国民がプラントベースドになったら

more than **1,500,000 tons** of soybeans
will be necessary

150万トン以上的大豆が必要になる



the current production of soybeans

in Japan is **230,000 tons**

日本の大豆の生産量は現在約23万トン



-Ministry of Agriculture
農林水産省

31.6kg of meat
consumption

1人の食肉消費量は31.6キロ



if everyone
switches to
soybeans...
もし1億人が豆
に切り替えたら
...

✨ future task ✨

decrease the amount of
waste from soy products
and increase domestic
production of soybeans

廃棄される大豆製品を減らし国内
生産量をあげることが課題



Lived plant-based for a week

一週間プラントベースドの食事を送ってみた

the change in lifestyle was
easier than expected
想像していたよりも楽に
1週間食事を送ることができた

familiarize environmental issues
and building small efforts to

change the destructive reality

環境問題をより身近に訴え、小さなこと
からでも意識するよう努力が何よりも今
後大切だ