

「100マイル地元食」で再発見した
我が家の食卓と食育の中心にあるもの

令和元年11月1日

(株) R E A 食料事業部長 鈴木俊介





1 - 1. 100マイル地元食とは？

ルール

- ・自分を中心に半径100マイル（160.9 km）内で、生産、加工、調理された食べ物だけで生活する。
- ・自分が動けば100マイル範囲も動く。

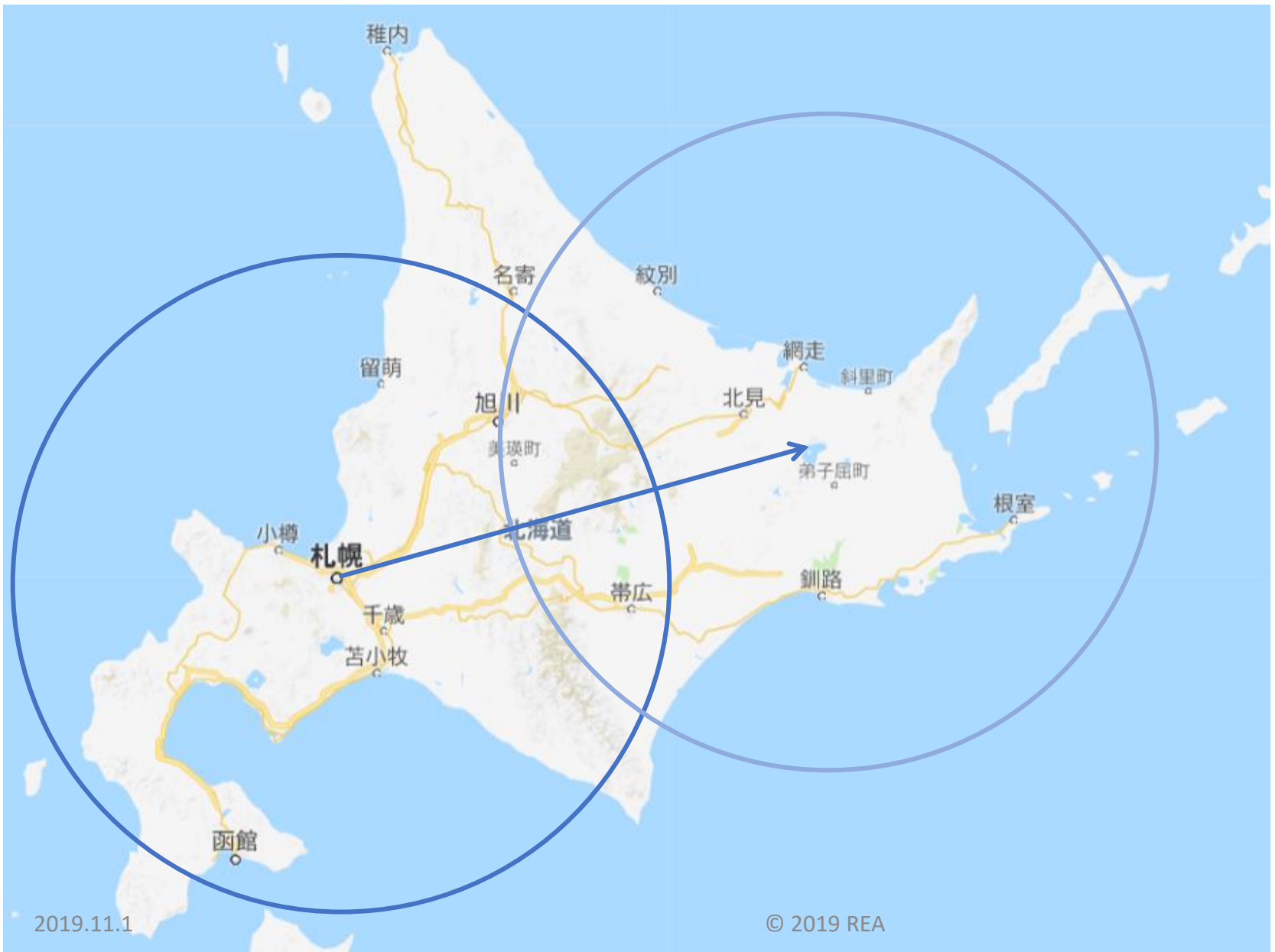
我が家のチャレンジ

家族5人が、100マイル地元食で1年間生活する。

※旦那、妻、長男（6）、長女（3）、次男（0）

※2017年6月1日～翌5月31日

1 - 2. 100マイル範囲はどれぐらいか？



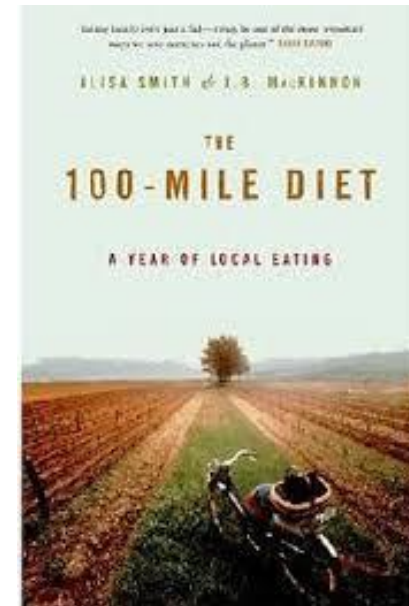
1 - 4. 100マイル地元食のルーツ

留学中のカナダで出会った一冊の本がルーツ

原作

The 100-Mile Diet —A Year of Local Eating—

A. Smith and J.B. MacKinnon
(2007, Random House, Canada)



- ・カナダ西海岸バンクーバーが舞台の1年の挑戦
- ・フードマイレージの増大に警鐘
- ・北米、欧州等で「Locavore」社会現象化

1 - 5. ほとんどの物が食べられなくなる理由

加工品・外食は、原料産地がわからない

現代人の食生活 → 加工品や外食の比率が高まる

加工品・外食が食べられない訳

- ・世界中から原料が集められる
 - ・地元の食べ物も主原料以外は範囲外
- 塩、砂糖、添加物が特に難しい

我が家だけが苦勞している孤独感





2019.11.1

© 2019 REA

1 - 6. チャレンジ序盤の苦勞

- ① 1日のほとんどを調理時間に費やす
仕事 5時間 ↔ 調理 6時間
- ② コーヒー、コーラ、ラーメンが恋しくなる
- ③ 調味料が無く白っぽい料理しか作れない

調味料の入手までの時間

- ・ 塩 → 初日
- ・ 砂糖 → 2週間
- ・ 味噌 → 2カ月（手作り）
- ・ 酢 → 3カ月
- ・ 醤油 → 8カ月（なんちゃって）

1 - 7. チャレンジ序盤での喜び

キッチンと食卓が家庭の中心になった

- ・ 夫婦でキッチンに立ち会話が増える
- ・ 子供たちもキッチンで遊ぶ
- ・ 食事中の家族の会話が増える

味覚が鋭敏になり薄味を美味しく感じる

- ・ 塩、砂糖は貴重品で薄味になる
- ・ 素材の味を活かす料理になる
- ・ 家のご飯が美味しく感じる

真
角
鱈
イ
レイ
ゾイ



二年貝 100 / 枚

210

200
750
500



TOILET
←

507
80 大





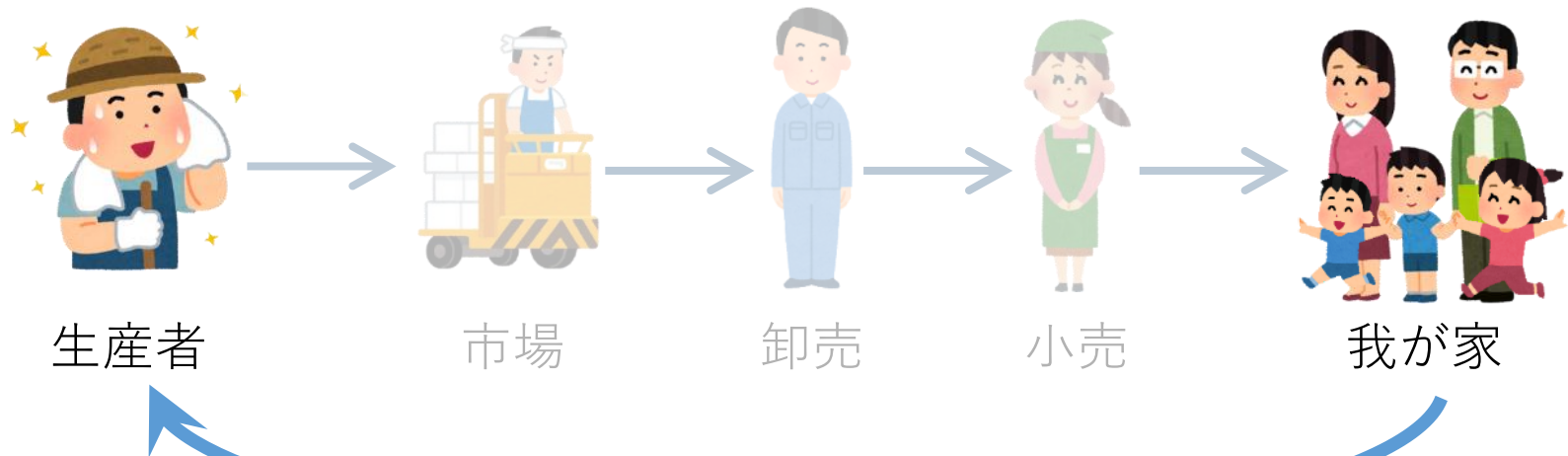
2019.11.1

© 2019 REA

2 - 1. 我が家が始めた新しい食材の買い方

生産地まで行き生産者から手渡しで買う

現代都会人の買い方



我が家の買い方

2-2. 生産者から直接買うことのメリット

交流までも食べ物の価値に加わる

わかりやすいメリット

- ・安くて新鮮
- ・“本当に”顔が見える食べ物の安心感
- ・スーパーでは買えない食べ物が見つかる

意外と意識されないメリット

- ・仲良くなって、会話して、感謝し合う関係
- ・生産者との交流は、食べ物を何倍も美味しくする





2 - 4. 生産者と消費者の新たな関係

互いがストーリーの主演として一緒に楽しむ

我が家が気が付いた新たな関係

- ・ 生産者と一緒に行動することは楽しい
- ・ 生産者は消費者以上に感動している
- ・ 生産者と消費者は遠距離の両想いに似てる

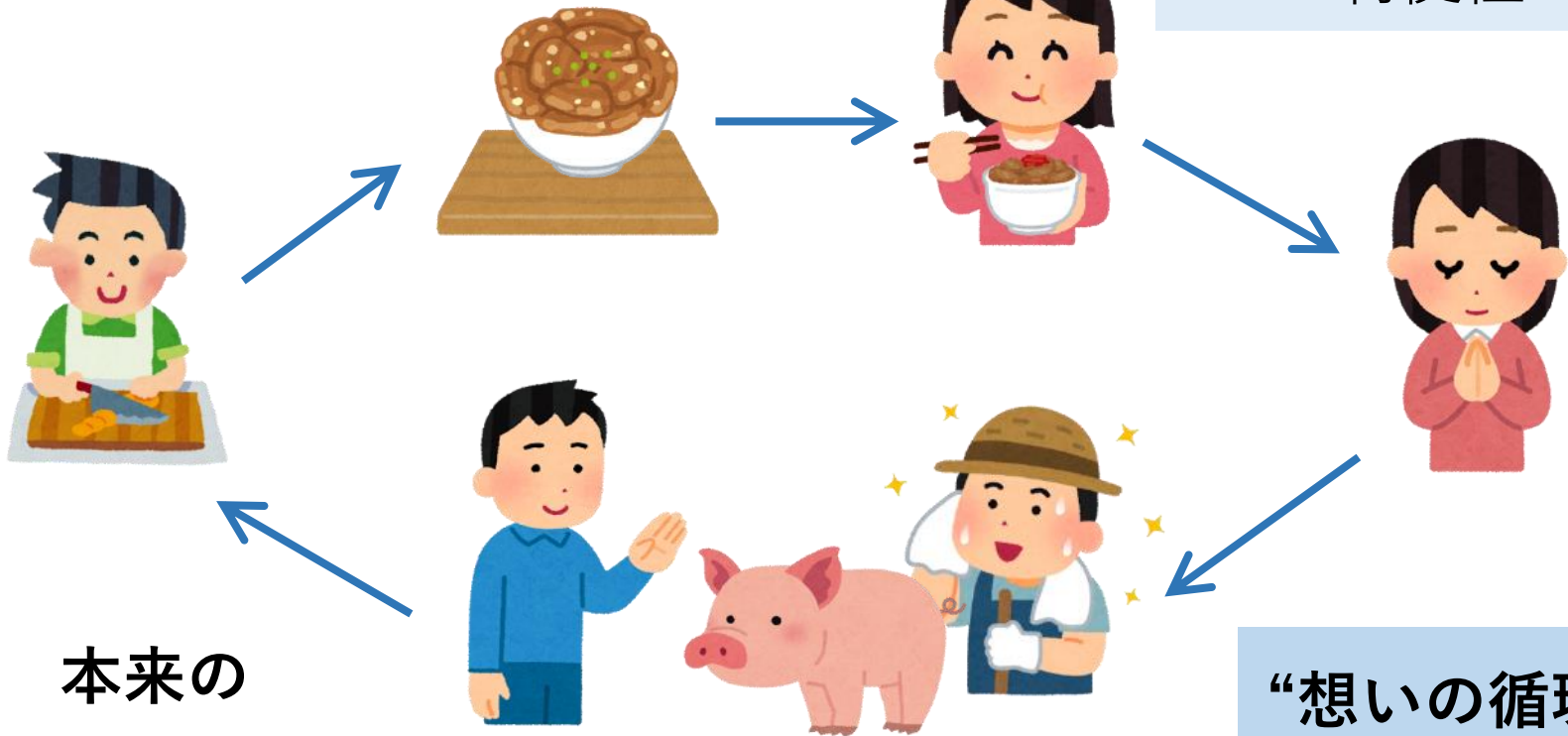
生産者と消費者は尊敬しあう友人になれる

2-5. 地元の物を食べる最大のメリット

日頃から生産者に会って食べ物が買える

現代都会人の
“食べる”

“コスパ” “時短”
“利便性”



地元の物を食べると勝手に健康的になる

「バランス良く、腹八分目」は最も難しい健康法

①旬の物を食べ続けてバランスをとる

- ・旬は短期間で始まって終わる
- ・順番に食べれば長い目でバランスが良い
- ・旬の物で一汁二菜

②心満腹・腹八分目で適量を食べる

- ・満足感は胃袋の満腹だけじゃない
- ・ストーリー性で心が先に満腹になる





3 - 5. 沖縄旅行で気が付いた原点

100マイル地元食はやっぱり美味しく楽しい

忘れかけていた原点

100マイル地元食は楽しむために始めたこと

沖縄の魅力：「生産と消費のバランス」が良い

- ・多くの食べ物が地元で生産
- ・消費者は生産者から買う
- ・生産者と消費者の距離が近い

観光客は、旅先の消費者に自分を重ねて共感する

3 - 6. 非日常が日常になった

食生活の軸が地元の土に根を張っている感覚



非日常が日常になる

- 1週間で食べ物が変わる
- 2カ月で味覚が変わり
- 6カ月で体調が変わり
- 9カ月で日常が変わる

やっぱり
最後までやろう





4 - 1. 最終日のラストディナーのルール

友人から直接買えた食べ物だけで作る

最終日に何を食べるか = 1年間の答え合わせ

1年間のチャレンジで気が付いたこと

生産者の友人ができて食生活が豊かになった

友人の食材だけで料理をしたら最高のディナーになる？



2019.11.1

© 2019 REA





2019.11.1

© 2019 REA

100マイル地元食

100MILE
JIMOSHOKU

100マイル
地元食

2019.11.1

© 2019 REA

