

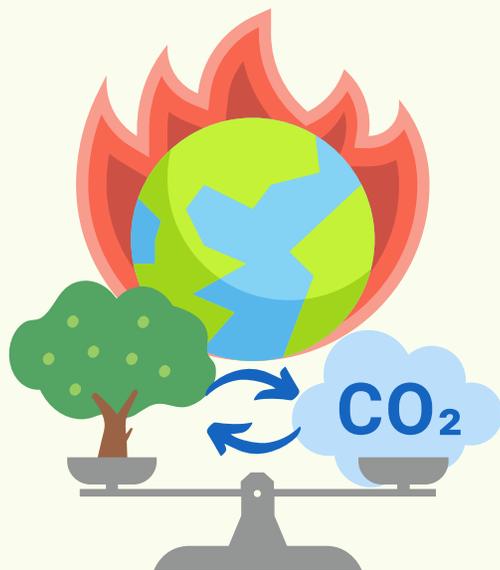
# 「カーボンニュートラル」 ってなに？

カーボンニュートラル（脱炭素）とは、二酸化炭素（CO<sub>2</sub>）などの温室効果ガスの排出を実質的にゼロにすることを指します。

昨今、様々な団体がカーボンニュートラルを目指す理由は、気候変動の緩和と持続可能な社会の実現にあります。

地球温暖化が進むと、異常気象や海面上昇などの深刻な影響が生じます。政府の調査によると、温暖化によって今世紀末にはコメの生産量が減少したり、魚類の生息域の変化が起こるとみられており、「食」への影響が懸念されています。

参考：環境省「気候変動影響評価報告書」



# 読んでくださった みなさまへ

私たちは、  
「（環境のために）肉を食べないで」と  
お伝えしたいわけではありません。

まずは、毎日何気なく行っている食事の選択が気候変動の要因になっていることを「知って」いただくことが重要だと思っています。

そして、「何かしたい」と思ったとき、気軽にとれるアクションの1つがミートフリーだと思い出していただければ幸いです。

レストランのメニューで見つけたとき、スーパーで売っているのを見かけたとき、今までは、選ばなかったミートフリーが皆さまの選択肢に入るようになれば嬉しいです。

TEAM CARBON ZERO PROJECT  
パープル・インパクト



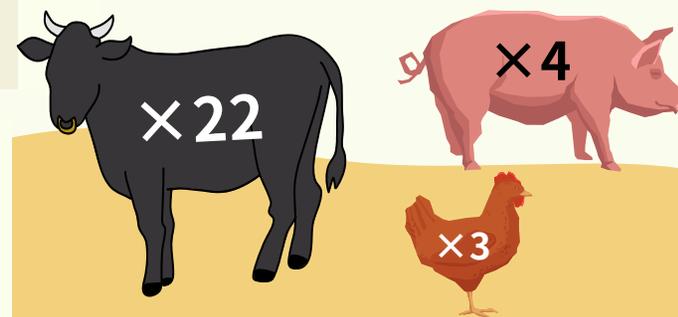
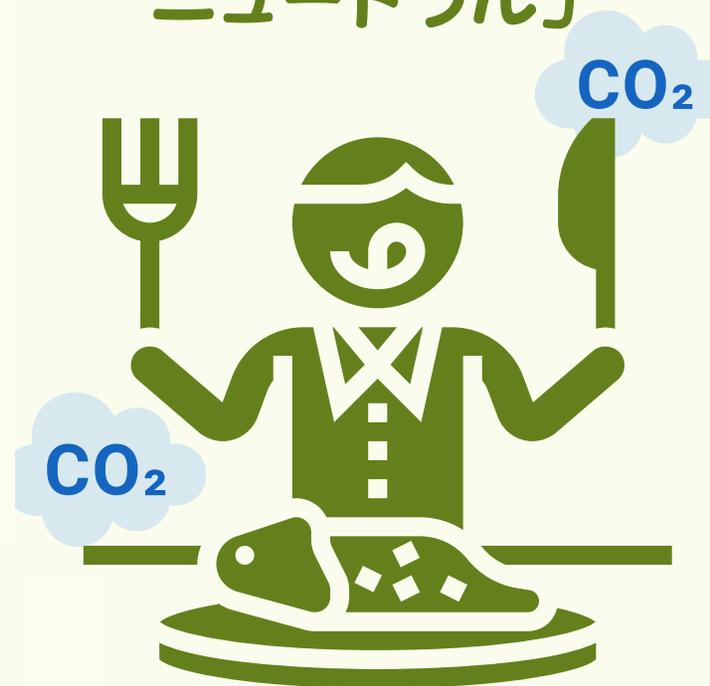
東京都中央区では、2050年までに二酸化炭素排出量実質ゼロを目指し、令和3(2021)年3月に「ゼロカーボンシティ中央区宣言」を表明しています。

CO<sub>2</sub>



中央区 U29  
TEAM CARBON ZERO  
PROJECT

# 食から考える 「カーボン ニュートラル」



## 最近たまに見かける、 「ミートフリー」ってなに？

ミートフリーとは、肉を使わない食事のことです。世界の人口増加とライフスタイルの変化によって肉消費量が拡大すると予想される中で、新たなタンパク質供給源として期待されています。

こんな表現があったら  
ミートフリー！

### <ミートフリーの種類>



ソイミート (大豆肉)：  
最も一般的な大豆をベースとした代替肉



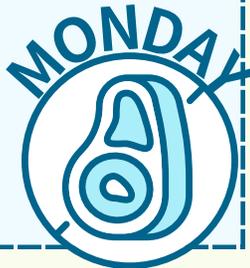
プラントベースド：  
野菜からできたプラントベースドエッグなど



培養肉 (※実用化前)：  
肉の細胞を培養して新たな肉を作り出す。将来は一般化するかも...？！

### 世界の取り組み: ミートフリーマンデー

ポール・マッカートニーが提唱する、毎週月曜日に肉を食べないことで健康促進と環境保護を目指す運動。世界中の人が週に1回、一食でもお肉を食べる頻度を減らしたら...そのインパクトは絶大です！



## ベジタリアンではない 私たちが 「ミートフリー」を選択する 意義

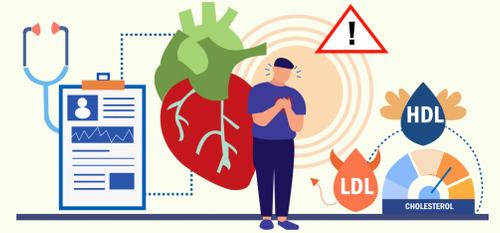
ミートフリーは、気候変動対策に貢献します。

世界の温室効果ガス排出量のうち、約2割が畜産由来です。牛のゲップに温室効果ガスが含まれていることに加え、飼料（エサ）の生産・輸送が要因です。国連の報告書によると、豆腐と比べて、牛肉の生産には約22倍、豚肉は4倍、鶏肉は3倍の温室効果ガスが排出されています。

そのため、COP28（第28回国連気候変動枠組み条約締約国会議）にて国連環境計画は、肉の代替として植物性肉などのミートフリーを用いることを提言しました。

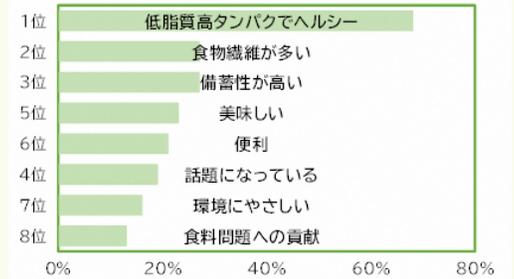
出所：国連“Food and Climate Change: Healthy diets for a healthier planet”

## 実は、健康にも良い 「ミートフリー」



実は日本でソイミートを購入する動機の7割が「健康面」です。大豆由来の良質なタンパク質を摂取できるソイミートの魅力：  
✓ 食物繊維が豊富  
✓ ビタミン・ミネラルが摂れる  
✓ 低脂肪(お肉比) & コレステロールがゼロ  
環境にも自身の健康にも良いなんて、お得ですよ。

「大豆ミート」を購入する理由



出所：「肉の日に大豆ミートプロジェクト」調べ  
(注：複数回答可)

また、宗教等に関係なく  
「みんなで同じものを食べられる」  
のも魅力の1つです。

