EcoBalance

国立研究開発法人
国立環境研究所
National Institute for Environmental Studies

# プラネタリーヘルスダイエット

今日のごはんが、未来をつくる





## プラネタリーヘルスダイエットとは？

「私たちの健康的な食生活」と
「地球の健康」を
無理なく持続させるために、
専門家が示した食事の目安です。

私たちにも地球にもちょうどいい

# プラネタリーヘルスダイエット

「ダイエット」と聞くと「やせること」をイメージしがちですが、本来は日々の「食習慣」や「食生活」そのものを意味します。
私たちの食生活は、地球の健康とは関係ないように思えますが、実は切り離すことのできない密接な関係にあります。
農地の利用、食品の生産や加工、輸送、廃棄などを通じて、温室効果ガス（$CO_2$ など）による気候変動、水資源の消費、肥料による土壌汚染、生物多様性の喪失など、さまざまな環境への影響が生じています。
つまり、私たちが日々選んで食べている物は、個人の健康だけでなく、地球環境にも大きな影響を与えているのです。

## 食材の生産は気候変動に大きく関わる？

食に関わる温室効果ガス排出量の約 60％は、食材の生産段階（土地利用・畜産・水産・農業など）で発生しています。

食の温室効果ガス排出量の
約 60％
が生産段階



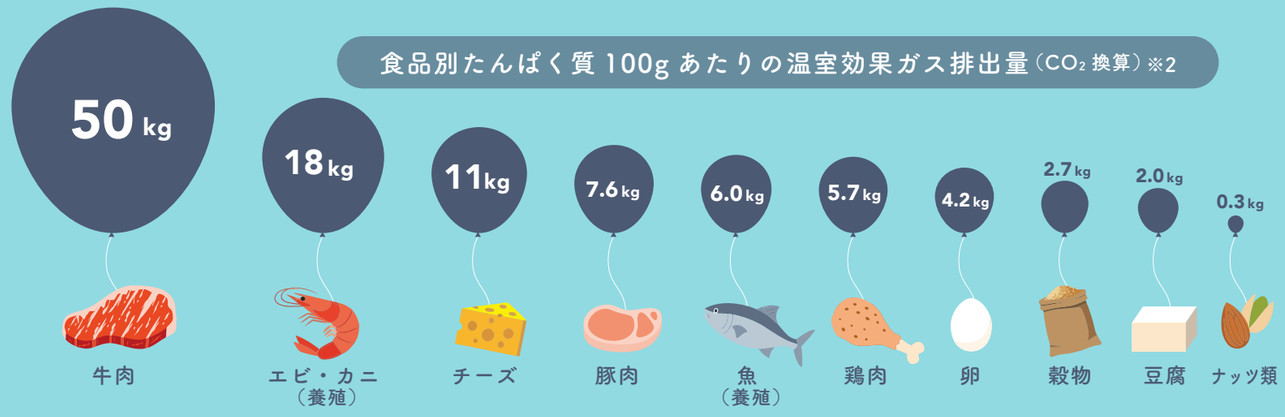
「食」に見る温室効果ガス排出量の割合（先進国の場合）※1

| 土地利用 | 畜産・水産・農業など | 輸送 | 加工 | 包装 | 販売 | 消費 | 廃棄 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 14％ | 43％ | 10％ | 5％ | 5％ | 12％ | 3％ | 8％ |

## 温室効果ガス（$CO_2$など）の排出量は、植物性食品より動物性食品のほうが圧倒的に多い？

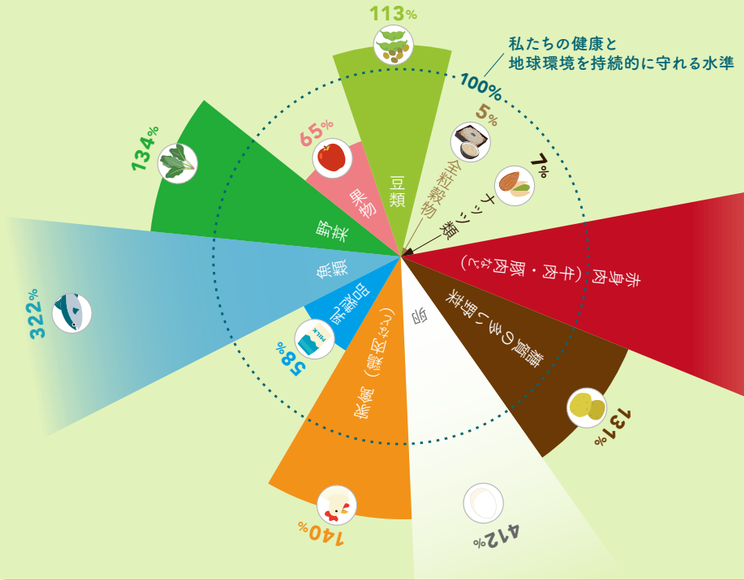
例えば、同じ量のたんぱく質を得る場合、植物性食品（豆腐・豆・穀物など）と動物性食品（牛肉・甲殻類・チーズ・豚肉など）では、温室効果ガスの排出量に大きな違いがあります。

食品別たんぱく質 100g あたりの温室効果ガス排出量（$CO_2$ 換算）※2




## 日本人の「食」と地球を守る「食」のギャップ

私たちの健康と地球環境の両方を守るために、世界の食・健康・環境の専門家グループであるイート・ランセット委員会※3 は、赤身肉や砂糖の摂取を減らし、果物や野菜、豆類、ナッツ類などの植物性食品を増やすことを推奨しています。
現在の日本の食生活は、下の図のように、私たちの健康を考慮した上で地球環境を持続的に守れる国際的に推奨された水準（図の 100% の点線）を超えている食品もあれば、摂取量が少ない食品もあります。

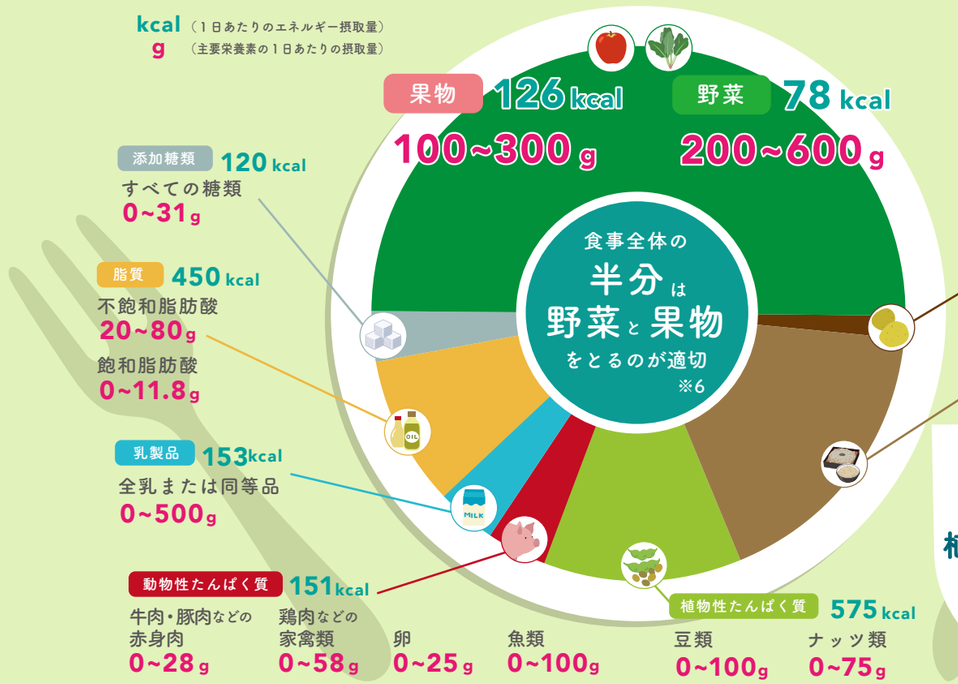



赤身肉は
適量の
6倍以上

現在の日本人の食生活と地球環境を持続的に守れる食事との比較※4

## 私たちにも地球にもちょうどいい食事のバランス※5とは？

毎日の食事で食べる食品の量の約半分を野菜と果物にし、残りを全粒穀物や豆類などの植物性食品を中心に、肉や魚、乳製品を適量取り入れることが推奨されています。




この食事を実践することで、世界の食生活関連の死亡を年間約 1,100 万人※7 減らせると推計されています。また、日本人を対象とした研究では、赤身肉料理 1 食分を豆類に置き換えることで、死亡リスクの低下と温室効果ガス排出量の削減に関連することが報告されています。※8

全粒穀物★や
植物性たんぱく質を
積極的に摂取

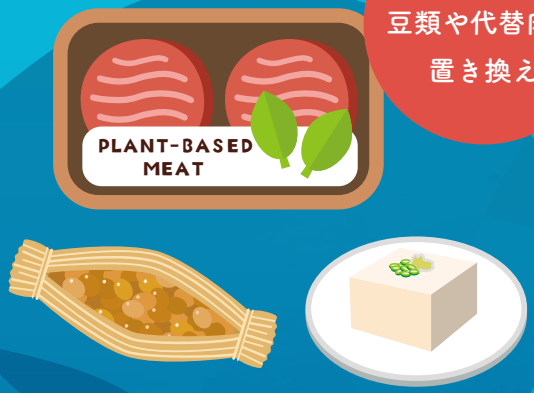
★ 白米や精製小麦ではなく穀物を丸ごと使ったもの

# 私たち一人ひとりにできる
# プラネタリーヘルスダイエット

動物性
たんぱく質なら
環境負荷の
低いものを




主菜を
豆類や代替肉に
置き換え






野菜や豆類を
主役に、肉や魚は
引き立て役

持続可能性認証や
地産地消の
食材を使用



温室効果ガス削減
生物多様性保全

海のエコラベル
持続可能な漁業で獲られた水産物
MSC認証
www.msc.org/jp



適材・適量で
食品の廃棄を
減らす

※1 Crippa et al., Nature Food 2(3), 198-209, 2021, Fig.3(b)
※2 Poore & Nemecek, Science 360(6392), 987-992, 2018
※3 イート・ランセット委員会は、人間の健康、農業、環境、政治科学などの分野の専門家 37 人が 16 カ国から参加し、健康的な食事と持続可能な食料システムのための世界的な科学的目標を策定した国際的な学術委員会
※4 イート・ランセット委員会「持続可能なフードシステムからの健康的な食事：食事と地球と健康」による各食品グループの目標摂取量を基準（100% の点線）としたときの、日本の現状摂取量が目標からどれくらい乖離しているかを示しています。日本の現状摂取量は Nomura et al. Frontiers in Nutrition, 10, 116105, 2013. 全粒穀物摂取量は Micha et al. BJM Open, 5(9), e008705, 2015. 目標摂取量は Nomura et al. の手法に従い、イート・ランセット委員会の 2500 kcal を日本平均の 1915 kcal に換算したものを用いています。
※5 イート・ランセット委員会「持続可能なフードシステムからの健康的な食事：食事と地球と健康」2025 に基づき作成。各食品グループの目標摂取量は 2500 kcal/ 日を想定した場合の下限と上限を示しています。1 食や 1 日でこの目標を満たさなければならないわけではなく、1 週間などの期間における食生活の目安として、2050 年までに世界全体で目指す目標値となります。また、具体的な食事は地域の文化や対象者に合わせた調整が必要であり、厳密な食事内容を規定しているわけではありません。
※6 食品の体積ベースで野菜が約半分が目安となります。
※7 イート・ランセット委員会「持続可能なフードシステムからの健康的な食事：食事と地球と健康」2025
※8 Watanabe et al. Environmental Health Perspectives 132(11), 117002, 2024.

© 2026 エコバランス国際会議実行委員会・国立環境研究所
本資料は、閲覧、ダウンロード、印刷および配布してご利用いただけます。また、出典を明記した上で、教育、普及啓発、広報、店頭掲示などの目的で利用することができます。
なお、本資料に含まれるイラストの著作権は、それぞれの権利者に帰属します。