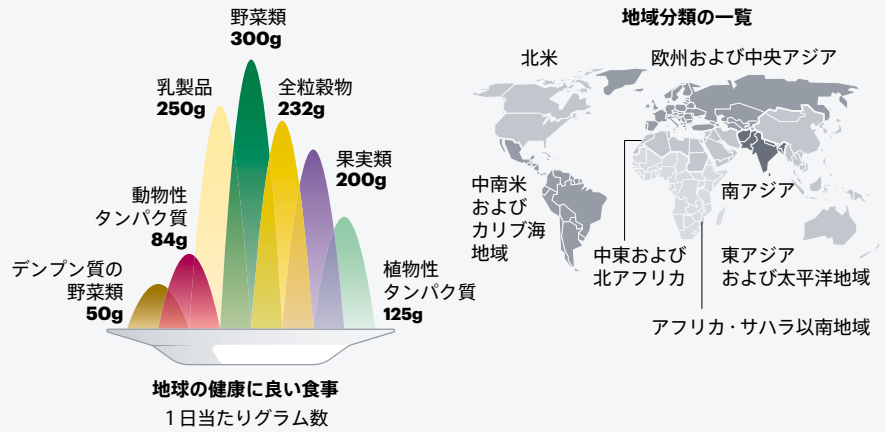


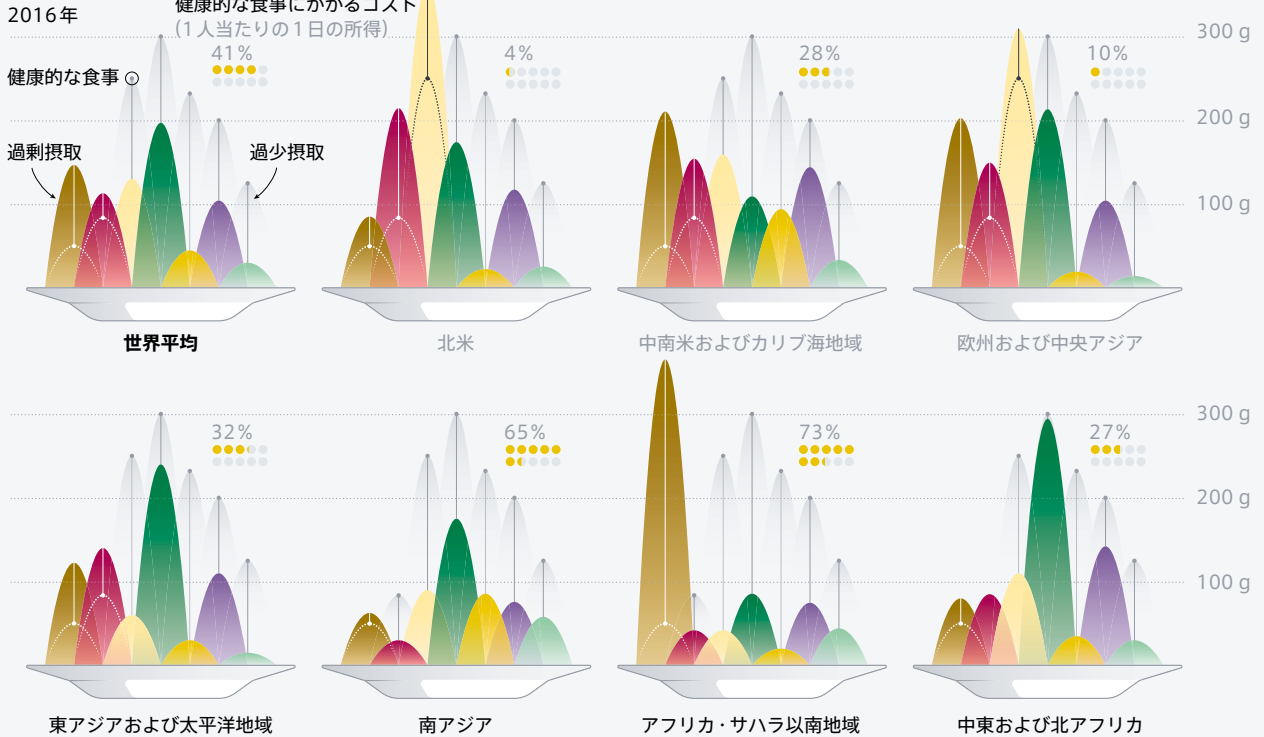
健康的な食事

食品研究者たちの委員会は「地球の健康に良い食事」を考案した。人が栄養を十分に得ることができ、環境的にも持続可能な食事という意味である。その食事の構成と、各地域の平均的な食事の構成を比較した。調査を進めると、多くの地域では、その推奨食に従おうとするとコストが高くなり過ぎて手が出ないことが明らかになった。

By Kerri Smith
Design by Jasiek Krzysztofciak



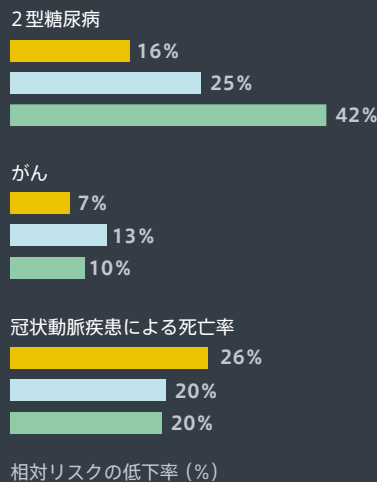
食物摂取量



健康リスク

「地球の健康に良い食事」によって、約1100万人の命を救える可能性がある。考案者らは考えている。2014年の分析でも、脂質、肉類、および糖質の少ない食生活は、上図の世界平均のような食生活との比較で、各種疾患の相対リスクを低減することが示されている。

- 地中海型
- ペスカタリアン(魚食)
- ベジタリアン(菜食)



環境コスト

地球の人口と人々の収入は2010年から2050年にかけて増加すると予測されている。それに伴い、フードシステムが環境に与える圧力は、気候への影響や淡水の使用量などにおいて50~90%増強される可能性がある。

- 主要作物
- 植物性タンパク質
- 果実類および野菜類
- 植物油
- 糖類
- 他の作物
- 動物性製品

温室効果ガス排出量

