

はじめに

キッチンを探検すると、なにが見つかるでしょうか？

食べもの、調理器具、プラスチック製品、水道と電気にガスコンロ。甘いものが好きなら、チョコレートもあるかもしれません。

多くの人にとって、キッチンにあるものは、商品として「買う」ことがふつうです。また、日本国内にないものは、海外から資源を「輸入」するかたちで買っています。しかし、買いたいものを「買いたいときに買えない・手に入らない」世界を想像したことはあるでしょうか。

近年、さまざまな問題が明らかになってきています。人にとって便利で安いプラスチックが海を汚染しており、2000年代にはクジラの胃の中から大量のプラスチックごみが出たことが話題になりました(8ページ)。2017年に締結されたTPP(環太平洋経済連携協定)によって安い食べものが大量に輸入されるようになりましたが、大規模な生産者しか生き残れない問題も起きています(46ページ)。

これらは一見、別々の事柄のように見えますが、じつは共通の原因があります。「いつでも手に入る便利さがほしい」「安いものを買いたい・買わざるを得ない」消費者がいて、そのニーズをかなえた大量生産・大量流通のしくみと、それを通して儲ける食料システムができたからこそ起きた問題なのです。

つまり、共通点は、あらゆるものが金を儲ける手段、すなわち「資本主義」という仕組みに取り込まれてしまったこと。この仕組みは、さまざまな欲望をエンジンにし、人々を競争させることで、経済を成長させ、技術を革新していきました。自分たちの買い物が世界に影響し、世界で起きたことが自分たちの買い物に影響するグローバル社会で、私たちは生きています。しかし、いま、その社会にひずみがうまれています。

私たちは、何かを買うときに「高い」「安い」の向こう側で起きている問題が見えてくるでしょうか。

本書は、雑誌『うかたま』（農文協）の連載「食べるんだから知つときたい」の約15年分（2010～2025年）の記事から、いまにつながるテーマを扱った内容を選んだものです。「買う」人、つまり消費者側が思う暮らしの疑問を、専門家が解説し、消費者が

どう行動すれば良いかについてアドバイスをしています。

この本の読み方には、とくに決まりはありません。最初から順番に読んでも、興味のあること、気になるテーマから読んでもらってもかまいません。

雑誌掲載時から現在（2026年）までに変化があった内容については、連載当時に執筆いただいた専門家に「その後どうなった？」かを、あらたに解説してもらいました。おすすめ本の紹介や、テーマに関連する「できごと年表」（126ページ）もあります。

さらに、本書には『キッチンからのぞく資本主義——食べものの15年』という姉妹編もあります。両書をあわせて読むことで、「暮らし」「食」の両面から、テーマへの理解がより深まるようになっていきます。

自分が持っているお金をどう使うのか。そこで、「商品」が自分のもとへ届くまでに何が起こっているか想像力を働かせてみませんか。選ぶことは権利であると同時に、未来に責任を持つことです。

本書を読むことで、暮らしをめぐる行動が変わり、未来がちよつとだけ変わる——そんなきっかけになれば幸いです。

② 回答ページ

注釈

用語や文章の意味を解説

Life ② 読者から

★「食べもの」の定義をのぞく
2014年には、日本経済新聞が「食べもの」の定義をめぐって、読者から多くの質問が寄せられました。そこで、本書では「食べもの」の定義を、読者の疑問に答える形で解説しています。

「食べもの」とは、人間が口から取り入れ、消化器で消化し、栄養として利用されるものを指します。具体的には、穀類、野菜、果物、肉類、魚類、卵類、豆類、乳類、油脂類、調味料、加工食品などが該当します。

ただし、医薬品、化粧品、嗜好品、アルコール飲料などは「食べもの」には含まれません。また、加工食品の中には、原材料が「食べもの」であっても、加工過程で化学物質が添加されたものは「食べもの」には含まれません。

本文の内容に
関する書籍を紹介



③ 探究ページ (新しく書き下ろした内容)

Sustainability ③ 読者から

その後
どうなった？

今こそ過剰利用の見直しを

おすすめ書籍
さらに詳しく知りたい
ときの参考に

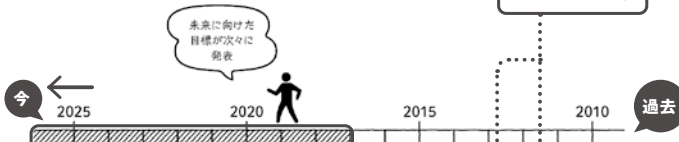


その後どうなった？
記事掲載時から現在（2026年）までの
変化を専門家があらたに解説

できごと
掲載年前後のできごとや、
質問の内容に関するできごと

① 質問ページ

雑誌『うかたま』
に掲載された年



2019年
『うかたま』vol.55 夏号掲載

プラスチックごみ問題、
私たちにできることは？

質問
消費者側が思う
暮らしの疑問

マイクロプラスチックの海洋汚染が話題になっており、大変気になります。でも、自分はちゃんと分別してごみ出しをしているし、ポイ捨てもしないの、遠いところの話のような気もしてしまいます。日々の暮らしとプラスチックごみの問題は、どうつながっているのでしょうか？

リサイクルへの協力以外に、なにかできることはあるのでしょうか？

質問テーマに関する
事柄が起きた期間を
斜線で示した。本書
が対象とする15年
にわたる期間もある



おしえてくれる人
はらたき 原田 祐太さん
同志社大学経済学部教授。専門
は公共経済学。ごみ問題を経済
学的視点から研究する。

おしえてくれる人
質問に答える専門家
のプロフィール



目次

はじめに	01
------	----

本書の読み方	04
--------	----

③ Sustainability	
① プラスチックごみ問題、私たちにできることは？	原田 禎夫 08
② フェアトレードのチョコレート、どれを選べばいい？	野川 未央 16
③ 今、「オーガニック」を選ぶ意味は？	藤原 辰史 24
④ 「プラントベースフード」は環境にやさしい？	池上 甲一 30
⑤ 原発は「安価なエネルギー」って本当？	大島 堅一 38

③ Globalization	
① TPPの生活への影響は？	野崎 賢也 46

② ハラル食品ってどんなもの？	遠藤 利夫 54
③ TAGってなに？	阿部 道彦 62

③ Social System	
① 水道「民営化」これからどうなる？	橋本 淳司 70
② なぜ個人でお酒をつくってはいけないの？	三木 義一 78
③ 食品表示が複雑になった？	原 英二 86

③ Life	
① 食べものの価値の判断基準とは？	内山 節 94
② 「新しい生活様式」の食事の仕方、どう考えればいい？	湯澤 規子 102
③ 生産者も消費者も「食べられない」のはなぜ？	平賀 緑 110
④ 楽しい？ つらい？ 家事や料理を考える	阿古 真理 118

食と社会のできごと年表	池上 甲一 126
-------------	-----------

(監修)

ウミガメの鼻にささったストロー。一本の動画がきっかけとなって、世界中のカフェやレストランから一気にプラスチック製のストローが姿を消しました。また、世界各地の海岸に打ち上げられたクジラの胃の中から、大量のプラスチックが見つかり、大きな衝撃を与えています。もはや「プラスチック汚染」ともいうべき状況にある世界の海、ついに昨年には、日本を含む世界数カ国のヒトの便からもプラスチック片が見つかったことも大きく報じられました。

目に見える大きなプラスチックごみ自体も問題ですが、さらに生態系に与える影響が大きいと懸念されているのがマイクロプラスチックと呼ばれる5mm以下の小さな破片になったプラスチックです。

自然界に流出したプラスチックは紫外線や波の力を受けてどんどん劣化し、目に見えないほど細かな破片となっています。しかし、どんなに小さな破片になっても、プラスチックは非常に安定した物質なので、分子レベルでは依然としてプラスチックのままです。それが食物連鎖を通じて生きものの体内に取り込まれていくなかで、厄介な問題を引き起こしてしまいます。プラスチックには製造段階で、使い道に応じて硬くしたり、やわらかくしたりするためにさまざまな化学物質が添加

★プラスチックに汚染される海

未来に向けた
目標が次々に
発表

2025 2020 2015 2010

2019年
 「うかたま」vol.55 夏号掲載

プラスチックごみ問題、 私たちにできることは？

マイクロプラスチックの海洋汚染が話題になっており、大変気になります。でも、自分はちゃんと分別してごみ出しをしているし、ポイ捨てもしないので、遠いところの話のような気もしてしまいます。日々の暮らしとプラスチックごみの問題は、どうつながっているのでしょうか？

リサイクルへの協力以外に、なにかできることはあるのでしょうか？

おしえてくれる人
 はらだ ぎだ お
原田禎夫さん
 同志社大学経済学部教授。専門
 は公共経済学。ごみ問題を経済
 学的視点から研究する。

TPP参加によって関税が撤廃され、外国産の農産物や食品が無制限に輸入されると、「安い食べもの」が増えます。これは、一見すると「消費者」の利益のように見えるかもしれませんが、後に大きなツケとなって返ってくるはずで、価格だけの競争になれば、物価や人件費の高い国産の食品は不利になり、農漁業だけでなく食品加工業なども縮小していくでしょう。国内の生産者が減ることは、雇用が減ることになり、それは地域経済や国内経済を縮小させることになります。そして、その波は、質の高い食べものを良心的につくり続けてきた小規模な生産者ものみ込んでいくでしょう。

国内の食料生産は縮小し、流通・小売業や外食産業も変化します。安い輸入品の取扱量が増えると、運送などのコスト面から必然的に大企業が有利になり、企業の

★「安い食べもの」は良心的な生産者を淘汰する

TPP（※）への参加は、生活のあらゆる分野に影響を及ぼすと予想されます。なかでも食の分野は最も大きな影響を受ける領域の一つになるでしょう。農業や工業などモノに関わる産業だけでなく、食生活や健康、そして社会に、大きな変化と代償を強いることになりかねません。

【※】TPPは、環太平洋経済連携協定(Trans-Pacific Partnership)の略。加盟国の間で取引される品目に対して関税を原則的に100%撤廃しようという枠組みである。工業製品や農産品、金融サービスなどをはじめ、全品目について、2015年をめどに関税全廃を実現するべく協議が行なわれている。

安いことの
デメリットを
考えよう



2025 2020 2015 2010

2012年

「うかたま」vol.26 春号掲載

TPPの生活への影響は？

日本のTPP参加の是非について、議論が続いています。

経済界は、日本の経済成長のために参加が必要とい、農業や医療の分野からは国民の健康、食の安全が守れないと反対の声もあがっています。

TPPは私たちの生活に、どんな影響を与えるのでしょうか？



おしえてくれる人

のざきけんや
野崎賢也さん

愛媛大学法文学部准教授。専門は社会学。食と社会や環境の関係を研究する。



NHKの朝ドラ『らんまん』で主人公の実家の酒屋に役人が立ち入り、横暴なふるまいをしていたことを覚えている方もいるかもしれません。あれは、明治13年9月に制定された酒造税則によって、酒税は、造石高による造石税となった時のこと

★明治時代の税の中心は酒税

現在日本では酒税法で自家醸造は基本的に禁止されています。自分でつくって楽しむだけでもダメなのです。梅酒だけは例外的に解禁されましたが、それは後述する事件があったからです。

★日本では自家醸造は禁止

お酒は人を酔わせる性質をもつ飲料で、健康上の問題にも関係するので、有害な原料が含まれないようにする必要があります。その場合は、酒造法などで、お酒の原料を消費者のために規制し、変な原料でつくれないようにする必要があります。けれども日本には、酒造法はありません。その代わりに、酒税法という法律があり（※1）、この法律でお酒の原料などが規制され、お酒を製造するには免許が必要とされています。

【※1】EUなどでは消費者のためにワインの品質の基準などを定めたワイン法などが制定されている。くわしくは山本博ほか著『世界のワイン法』日本評論社、嵯原健介『はじめてのワイン法』（虹有社）等を参照。

お酒をつくる
自由がほしい！



2025
2020
2015
2010

2023年
「うかたま」vol.72 秋号掲載

なぜ個人でお酒をつくってはいけないの？

手づくりの発酵食品に興味があって、いつかどぶろくやワインもつくってみたいと考えていました。でも、知人にお酒をつくるのは違法だといわれました。売ったり誰かにあげたりせず、自分で楽しむだけでもダメなのでしょうか？

梅酒も毎年つくっていますが、違法と聞いたことはありません。なぜ梅酒はよいのに、どぶろくやワインは違法なのでしょうか。



おしえてくれる人
みきよしかず
三木義一さん
 元青山学院大学学長。現在は税金専門の弁護士として活動中。



- 前田俊彦 編 (2020) 『(復刊) ドブろくをつくらう』 農文協
- 三木義一 (2019) 『税のタブー』 集英社インターナショナル
- 三木義一 (2025) 『まさかの税金』 筑摩書房

おすすめ書籍

歴史的円安などで食品値上げラッシュ (2022年)、第二次岸田第二次改造内閣発足 (2023年)、令和の米騒動が起きる (2024年)

できごと