

食と水　　ゝ私たちにできることゝ

志學館中等部　二年　高崎^{たかさき}　莉奈^{りな}

私たちの日常生活の中で水は欠かせないものだ。飲み水以外に、洗濯、掃除、炊事などに水を使っている。私は「食」という観点でどれくらい水が使われているのか気になったので、調べてみることにした。

農作物を私たちが食べるには、料理する前に、まず育てなければならぬ。育てる段階ではどのくらいの水を使用するのだろうか。水田で米を作るには十アール当たり二千ゝ三千三百トンの水を使うと言われている。これを聞いてもあまりイメージが湧かないが、茶碗一杯分（六十五グラム程度）のご飯で最大四百五十キログラム程の水を使うことになる。と知り、とても驚いた。また、畜産物では、豚肉百グラムあたり五百九十リットル、牛肉百グラムあたり二千六十リットルの水が使われている。稲などの植物の方がたくさん水を使っている。稲などと思っていたが、畜産物の方

が多く使っていて意外だった。生産過程で、想像を遙かに超える水が消費されていて驚いた。畜産では、あまり水の節約方法がないが、植物では、水が蒸発しにくいように日陰を作ったり、雨水の利用など蛇口をひねらず水を確保したりするなど節約方法がある。植物や動物にとっても水は欠かせないものだということを改めて実感した。

次に、料理ではどのくらいの水が使われているのだろう。日本人の生活用水の一日の平均使用量はおよそ二百八十九リットルで、そのうち炊事は四分の一程度に当たる七十リットルだ。料理そのものを使う水はそこまでのないのだが、食器洗いで大量の水を使っている。五分間流しっぱなしにすると、約六十リットルにもなる。料理でたくさん水を使うのは仕方が無いと思うかもしれないが、実は節水できるところは結構ある。例えば、食器洗いはつけ置き洗いや食洗機の利用で大幅に節水できる。食洗機の使用一回当たりの水の使用量

は約九リットルだ。また、食材を冷やすときも、流水ではなくポウルなどにためた水を使うことで大幅に節水できる。水量そのものを減らす節水シャワーなどもある。農作物の生産では直接私たちが節水に貢献するのは難しいが、普段の料理の中で節水できるところはたくさんあった。

今回「食」に関わる水の消費量が色々分かった。最初どれくらい使うのかイメージがもてなかったが、具体的な数値をペットボトル何本分か考えることで、膨大な量の水を消費していることを実感した。調べていくと、驚きの連続だった。今私たちにできることの一つは、先ほども述べたように生活の中で節水していくことだ。風呂の残り湯を洗濯や掃除などに活用したり、トイレの大小レバーを使い分けたりと、色々な節水方法があるが、もう一つ、私たちにできることがある。それは、たくさんさんの水を使って食卓に出てきた食べ物を残さないということだ。それは家だけでな

く、飲食店でも同じだ。食べ物を残すということとは、もちろん食べ物そのものも無駄になるが、それを作るのに使った水も無駄になるということも忘れてはならない。食べ物を残さず食べることは、水を無駄にしない一番簡単なことだ。私も、いつも食べ物は極力残さないようにしている。とても小さなことに見えるけれども、それを多くの人実践すれば大きな力になるはずだ。世界の中には満足に水が飲めない人もいる中で、私たちができることを一人一人しっかり実行していくことが大切だと思う。これからも身近な節水を実践し、限りある水を大切にしたい。