一日も早い戦火の終息を
心から祈ります。

2024（令和六）年9月18日（水）
於　箕と環（東京・神田）

メルマガ「F.M.Letter」300号記念 お礼の集い

撮影地：福島・広野町、2015.9/12(土)

メルマガやブログの執筆に当たっては、この約12年間、本当に多くの方から学びを頂きました。お礼申し上げます。
また、拙い内容のメルマガの読者となって下さっている皆さまにも、心から感謝申し上げます。

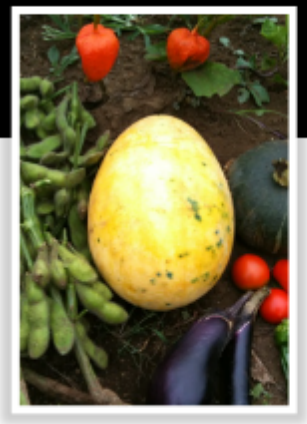
ウェブサイト「フード・マイレージ資料室」主宰　中田哲也
https://food-mileage.jp/

まぐまぐ！ 読みたいメルマガ、きっと見つかる

https://www.mag2.com/m/0001579997

F. M. Letter －フード・マイレージ資料室 通信－

¥0
無料



「フード・マイレージ」の考え方等を基に、未来の私たちの食と農について、読者の皆様と考えていければと思います。「潮目」を変える様々な活動をされている方達や各種イベント情報も紹介しています。

メルマガ名 F. M. Letter －フード・マイレージ資料室 通信－

発行部数 232 部

メールマガジンを登録(無料)

無料メルマガ登録規約に同意して

登録する

【無料、月2回】

1　これまでの歩みとメルマガを始めた思い

（１）2010年5月頃、趣味でブログを書き始める。
　　各種のセミナーやイベントに参加した時などの学びや感想等を、情報発信。

（２）個人のウェブサイト「フード・マイレージ資料室」（旧サイト）を開設

- フード・マイレージに関する各種資料を整理・ストックする場（誰より自分自身のため）
- ブログ等も掲載
- この頃からSNS（フェイスブック）も活用するように

1　これまでの歩みとメルマガを始めた思い

（３）世の中では様々な素晴らしいイベントや取組みが行われている。
ぜひ、もっともっと多くの人に知ってもらいたいという思いが強くなってきた。
（一つのきっかけが「共奏キッチン♪」）

・　各地における地道でささやかな取組みをが多くの人に知られ、広がっていけば、社会を変えていく大きなうねり・潮流となるのではないか。

（４）しかし、ウェブサイト、ブログ、SNSでの情報発信は基本的に受け身。
：　見にきてもらえないと発信できない。

➢　こちらから主体的・積極的に、相手に直接届けるためのツールとして、メールマガジンが有効ではないか

「F.M.　Letter　－フード・マイレージ資料室通信－」の創刊

2012年10月30日（旧暦 長月十五日）　No.1の配信

「F.M. Letter －フード・マイレージ資料室通信－」No.1（2012年10月30日、旧暦 長月十五日）
https://food-mileage.jp/2012/10/30/letter-1/

２　創刊のごあいさつ（No.1、2012年10月30日、旧暦 長月十五日より）

このたび、メールマガジンを発行することになりました。

現在、私たちの食と、それを支える農林漁業は、様々な意味で危機的な状況にあると言わざるを得ません。

その一方で、食と農の閉塞状況を打破しようとする様々なユニークな取組が、多くの地域で拡がりつつあります。

本メルマガでは、フード・マイレージや伝統野菜等について様々な情報を発信しつつ、読者の皆様からのご意見や投稿も積極的にお受けし、食と農の未来について、ともに考えていければと考えています。

どうぞよろしくお願いします。

３　配信頻度

（１）創刊当初は毎週水曜日に配信

（２）No.11(2013.1/12、和暦 師走朔日）以降は、
和暦の朔日と15日（新月とほぼ満月の日）に配信することに。

・自然界の時の流れを感じ取って頂く一助となれば。 *【参考：高月美樹さん『和暦日々是好日』】*
（月の満ち欠け（暦）を気にしていると、メルマガの発行を忘れずに済む。）

３　コンテンツ

特に専門家ではない一般の消費者・市民が、食や農のことを「自分ゴト」として捉え、行動変容につながるきっかけになれば。

◇　*F.M.豆知識*

フード・マイレージを始めとする食や農に関わる事柄について、毎回少しずつ取り上げて説明

◇　*オーシャン・カレント　–潮目が変わる–*

食や農の閉塞状況を打ち破るためのユニークな取組みに取り組んでおられる方、トピックス等を紹介

今は小さな「さざ波」かも知れませんが、これが拡がり合流していけば、大洋（オーシャン）の潮流までも変えていく予感があります。

◇　*ほんのさわり* [No.102(2016.9/15)から追加]

食や農の分野を中心に、考えるヒントとなる本を紹介

◇　*情報ひろば*

食や農に関わるセミナーや勉強会の情報、拙ウェブサイトやブログの更新情報等についてお知らせ。読者の方からの投稿（告知等）も掲載

◇　コツコツ小咄：2017年1月頃から個人のFBに投稿、「まとめ」をウェブサイトに転載
一部はメルマガにも転載（→　ロシアのウクライナ侵攻以来、お休み中）

蔦谷栄一先生（農的社会デザイン研究所）から頂いたメッセージ

中田さん、お祝いの会の開催、誠におめでとうございます。
中田さんに初めてお会いしたのは銀座農業コミュニティ塾であったかと思います。東日本大震災の時に、放射能で汚染された福島で農業を継続することの是非について、電話で問掛けいただいたことを鮮明に覚えており、そのしばらく前からお付き合いいただいていたことは間違いなく、お付き合いは多分もう15年以上になろうかと思います。

銀座農業コミュニティ塾がコロナでしばらく開催ができずにおりましたが、臨時的にzoomにより「今夜はご機嫌＠銀座で農業」というネーミングで実質再開し、「今夜はご機嫌＠銀座で農業」のままで塾を継続し現在に至っております。ここでは私が1時間ほど話をし、その後30分程度の意見交換をするのがパターンとなっていますが、いつも中田さんから的確な感想やご意見をいただくとともに、話の中身をブログで幾度も取り上げて紹介していただきました。毎回、どのような話をしようか考えるときに、頭の何分の一かは中田さんにとって関心のある話か、どの程度深堀すれば中田さんの期待に応えられるレベルになるのかなど、中田さんの反応を想定しながら組立てをしている部分があることは事実であり、中田さんが欠席された時には寂しく感じてしまうというのが正直なところです。

その中田さんの行動や考え方でいつも感心させられているところをいくつかあげてみると、第一にとにかくよく現場に足を運んでおられることです。今週は熊本に、翌週は福島という具合で、しかも農作業等のお手伝いという形で出かけられることが多い。現場感覚を抜きにして農業について語ることはできない、との信念の現れかと思っています。第二にたくさんの勉強会、交流会に実によく顔を出しておられ、これが広いネットワークと交流を可能にしており、うらやましい限りです。今春、拙著『生産消費者が農をひらく』を出版した際には、小農学会でのスピーチの場を設けるという特段のご配慮をいただきました。あらためて厚くお礼申し上げます。第三にきめ細やかであると同時に客観性を非常に重視しているように感じます。一度、間違えて「フード・マイレージ研究所」の主宰者として中田さんをご紹介してしまったことがありましたが、「研究所」ではなく「資料室」でした。事実を大事にする中田さんの姿勢を「資料室」が象徴しているように思います。この第一、第二をベースにして、第三によるメルマガの発行が積み重ねられて、300号に達したということで、心から敬意を表する次第です。さらにあげれば第四に情の熱さとユーモア、そしてちょっと短気なところがあるのも特徴というか、実に人間的な中田さんだと受け止めています。

農水省を退職されて再任用という形で仕事を継続しておられますが、完全リタイアしてからの中田さんがどのような活動を繰り広げられるのか楽しみです。すでにフード・マイレージの世界では第一人者として確固たる地位を築いておられますが、これをベースに活動を深化・拡大させていかれることと思います。何よりも健康が肝心。食と運動、畑仕事で健康を維持しつつ、さらなるご活躍をよろしくお願いいたします。おめでとうございました！

髙坂 勝さん（SOSA Project,千葉・匝瑳市）から頂いたメッセージ

旧暦知って月愛でる暮らし四半世紀、
　昨今FMメルマガで月と世の満ち欠けを知る有り様、
　　あぁダウンシフト！

人口減少の方程式（5）

7月初旬、千葉・匝瑳に広がる里山の田んぼの宵。蛍が宙に舞い、光が瞬き揺れる。求愛のためとされているが、産制のアピールという説も。恋愛も、結びつくことも単純ではないらしい。

昨年の合計特殊出生率が前年の1・26から1・20に下がり、過去最低を更新した。東京都は1を切り、0・99に。人口減少は予測を大幅に超えて加速している。

既婚者の出生率は2近くを保っている。だが、若者は「娯楽やチャンスや仕事がある」と思わされ、大学も集中する東京に吸い寄せられ、収入が不安で結婚しない人が増えている。本人の努力不足？

いや、この国は教育が行き渡り、多くの人は長時間よく働く。それなのに、貧困が広がり、将来設計を描けない。ならば原因は一つ。政治と経済界の失策だ。

都会には消費としての娯楽があふれるが、ただで遊べる山や川、海がない。「ブルシット・ジョブ」（無意味な仕事）があふれ、人が多い分チャンスは減る。東京都の中間層の経済的な余力は、家・食・通勤の費用を除くと月に約13・5万円で、全都道府県で最下位。約24万円の三重県が最も多く、上位は地方が続く。東京との差は月に約10万円。年間だと120万円以上！都会ほど貧しくなりえる。

「フード・マイレージ」（食料の総輸送量×輸送距離）という概念を広めた中田哲也氏の分析では、出生率の上位と下位の市町村を比較すると、出生率が高いのは、人口が市街地に集中せず、農家や農地の比率が高く、小農家が多く、犯罪が少ない所だという。お金以外の安心感か！

だから、私は言う。「Re Life ローカルへ」。田畑で半自給。地方は人が減る分だけ、地域の役に立つ小さな仕事が多数に必要。ゆえに、半農半「複業」という生き方が芽生える。複業はリスク分散になる。一つがダメでも他がある。米も野菜もある。ならば不安は減り、人と人の関係性は増え、安心して結婚可能。人口減少時代の方程式だ。国よ、出生率低下を嘆くなら、「ローカルに行みたい」と思わせる施策を！

（髙坂勝　脱「経済成長」、環境、幸せの融合をローカルから実践。53歳）

◆次回は8月24日

Re Life ローカルへ ㉛

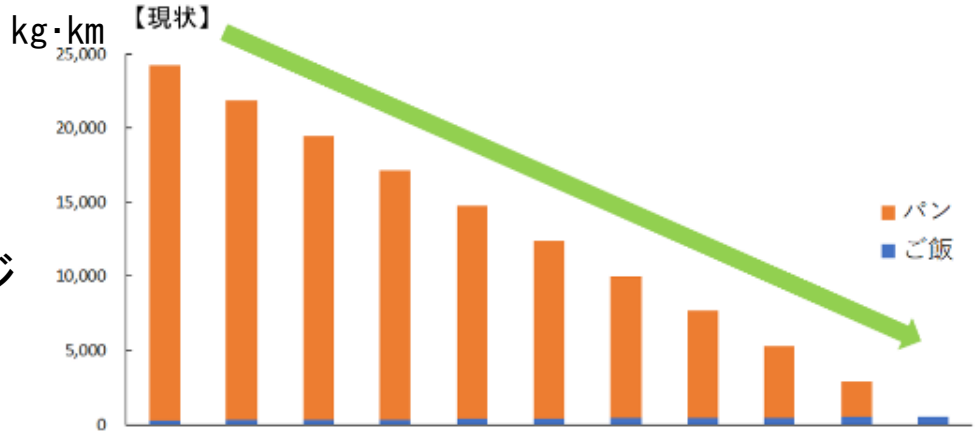
農家が多いと出生率上昇!?

田んぼで出会い、すぐに仲良く遊ぶ子どもたち（山口勝則さん提供）

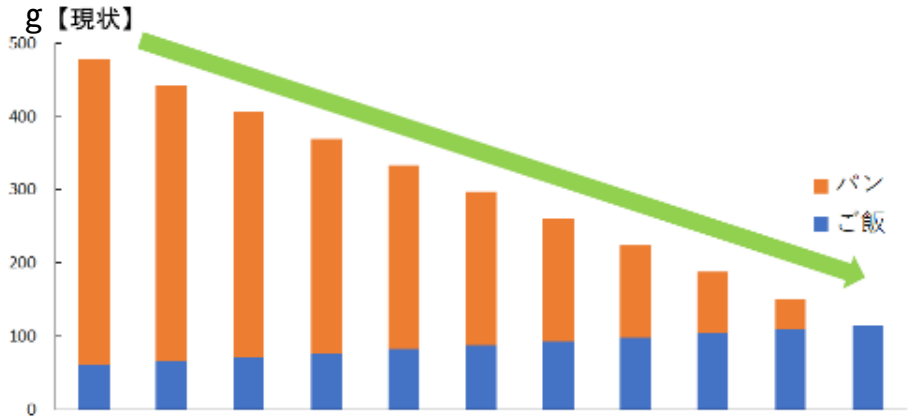
240727付け
東京新聞

豆知識で紹介したグラフの例

フード・
マイレージ

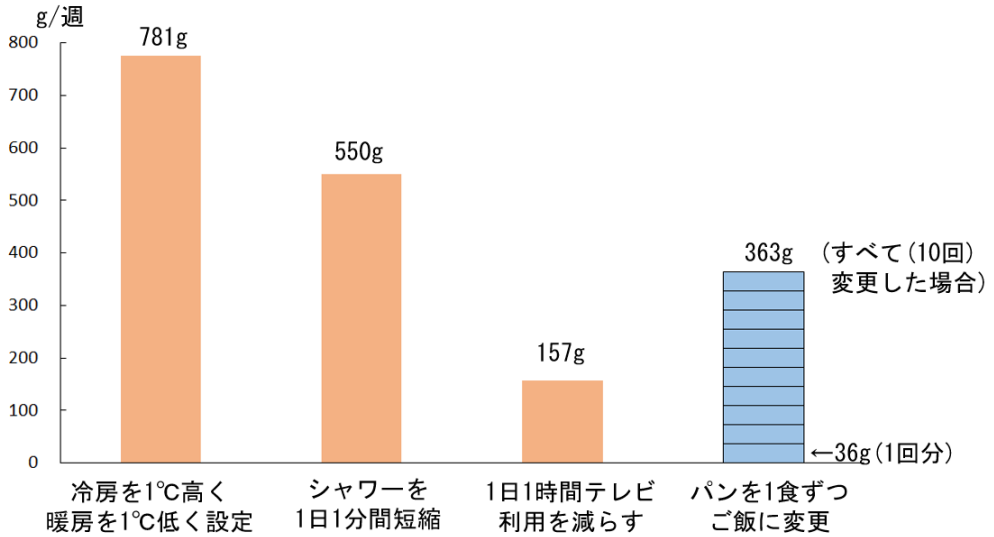


輸送に伴う
二酸化炭素
排出量



ご飯の回数	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21(回)
パンの回数	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0(回)
合計	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21(回)

「家庭でできる省エネ」との比較



データ：資源エネルギー庁「省エネポータルサイト・家庭でできる省エネ」
https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving_and_new/saving/
出典：フード・マイレージ資料室　http://food-mileage.jp/

図267　１週間の食事について、パンをご飯に1食ずつ変更した場合の効果

資料：筆者作成
注：1週間21食(3食×7日)のうち、ご飯を11回、パンを10回食べている現状から、1食ずつご飯を増やしパンを減らした場合の変化（輸送に伴う二酸化炭素排出量の削減効果等）を試算したもの。
消費地はさいたま市、お米は新潟・佐渡島産、小麦はアメリカ・カンザス州産と仮定。
出典：フード・マイレージ資料室　https://food-mileage.jp/

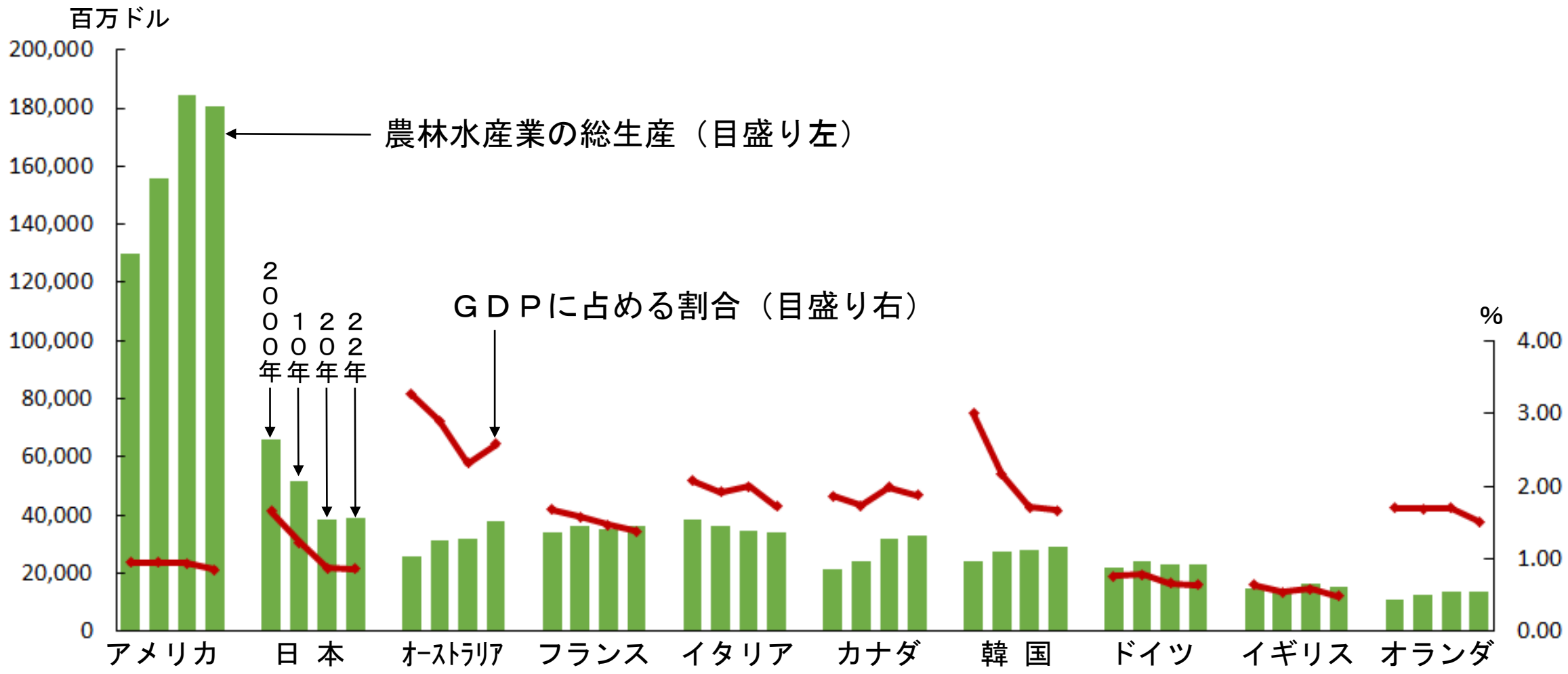


図300　農林水産業の総生産とＧＤＰに占めるシェアの推移（2000～22年）

資料：UN “National Accounts - Analysis of Main Aggregates (AMA)” を用いて作成。
https://unstats.un.org/unsd/snaama/Index
注：1）総生産とは付加価値ベースの数値で、ＵＳドル（2015年実施値）表示である。
2）Ｇ７各国及びオーストラリア、韓国、オランダについて図示してある。
3）農林水産業には狩猟（hunting）を含む。
出典：ウェブサイト「フード・マイレージ資料室」https://food-mileage.jp/

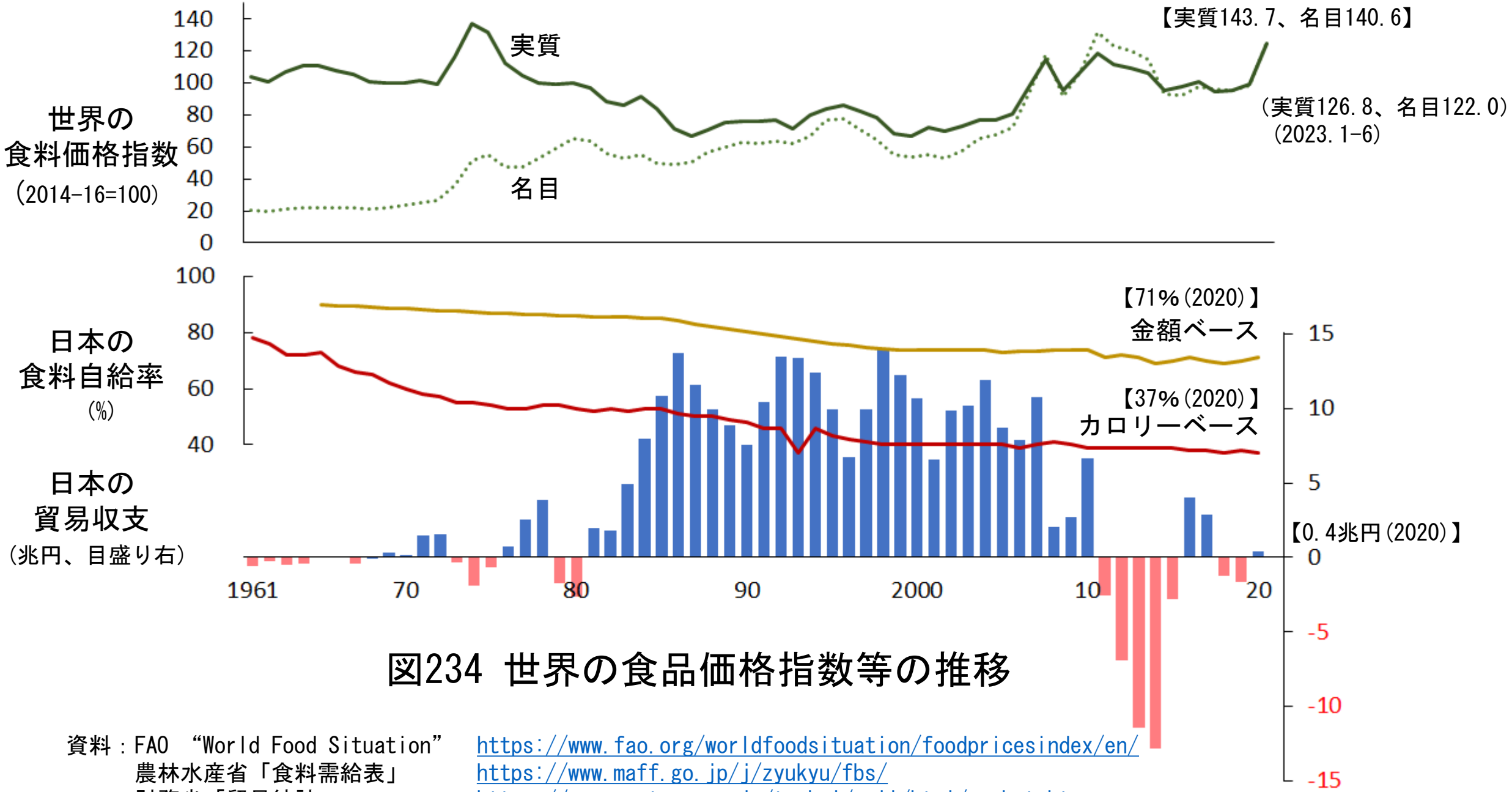


図234 世界の食品価格指数等の推移

資料：FAO "World Food Situation" https://www.fao.org/worldfoodsituation/foodpricesindex/en/
農林水産省「食料需給表」 https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/fbs/
財務省「貿易統計」 https://www.customs.go.jp/toukei/suii/html/nenbet.htm
出典：フード・マイレージ資料室 https://food-mileage.jp/

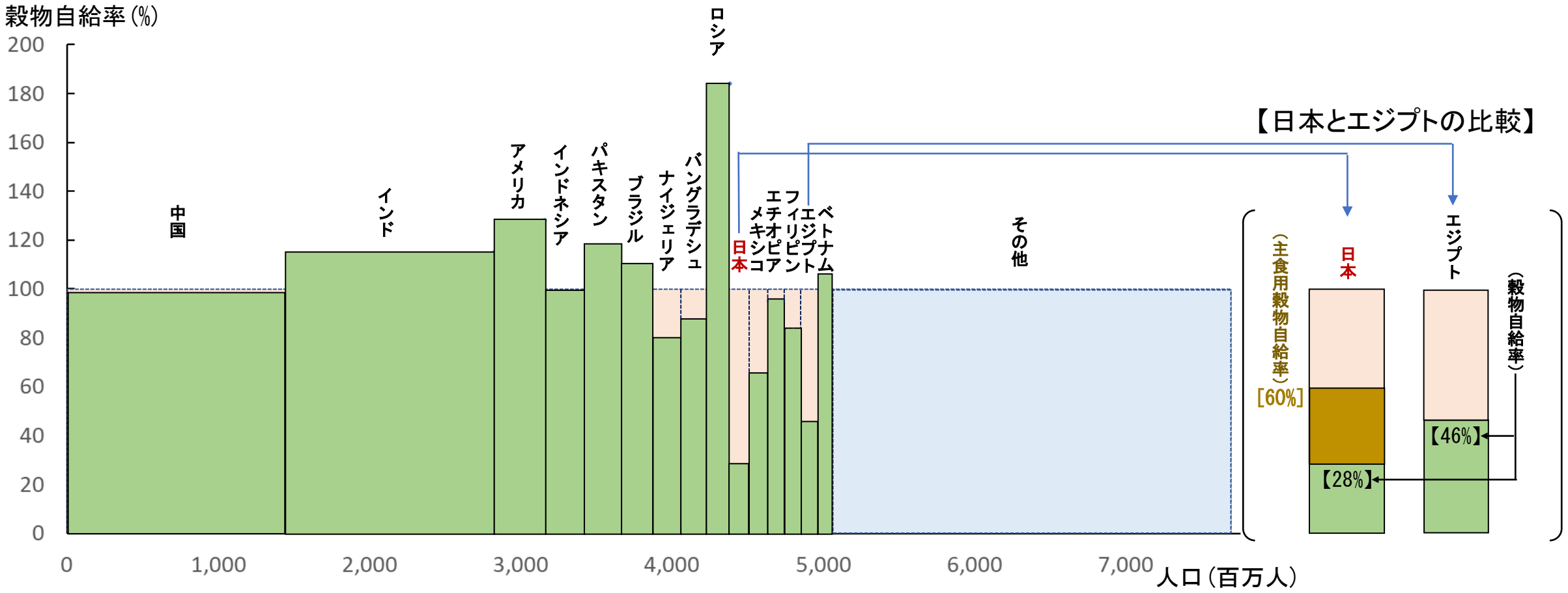


図245　世界の人口大国と穀物自給率（2018年）

注：1）横軸は人口で、人口の多い国から順に並べてある（上位15か国）。
　　2）縦軸は穀物自給率で、100%を超過している部分は輸出、下回っている部分（薄桃色の部分）は輸入を表している。
　　3）右端の図については、日本の穀物自給率は28%、主食用穀物自給率（褐色の部分）は60%であることを示している。

資料：農林水産省「食料需給表」　https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/fbs/index.html
　　総務省統計局「世界の統計2022」　https://www.stat.go.jp/data/sekai/0116.html
　　（世界人口の推移：1950～2050年。元データはUN “World Population Prospects ”

出典：フード・マイレージ資料室　https://food-mileage.jp/

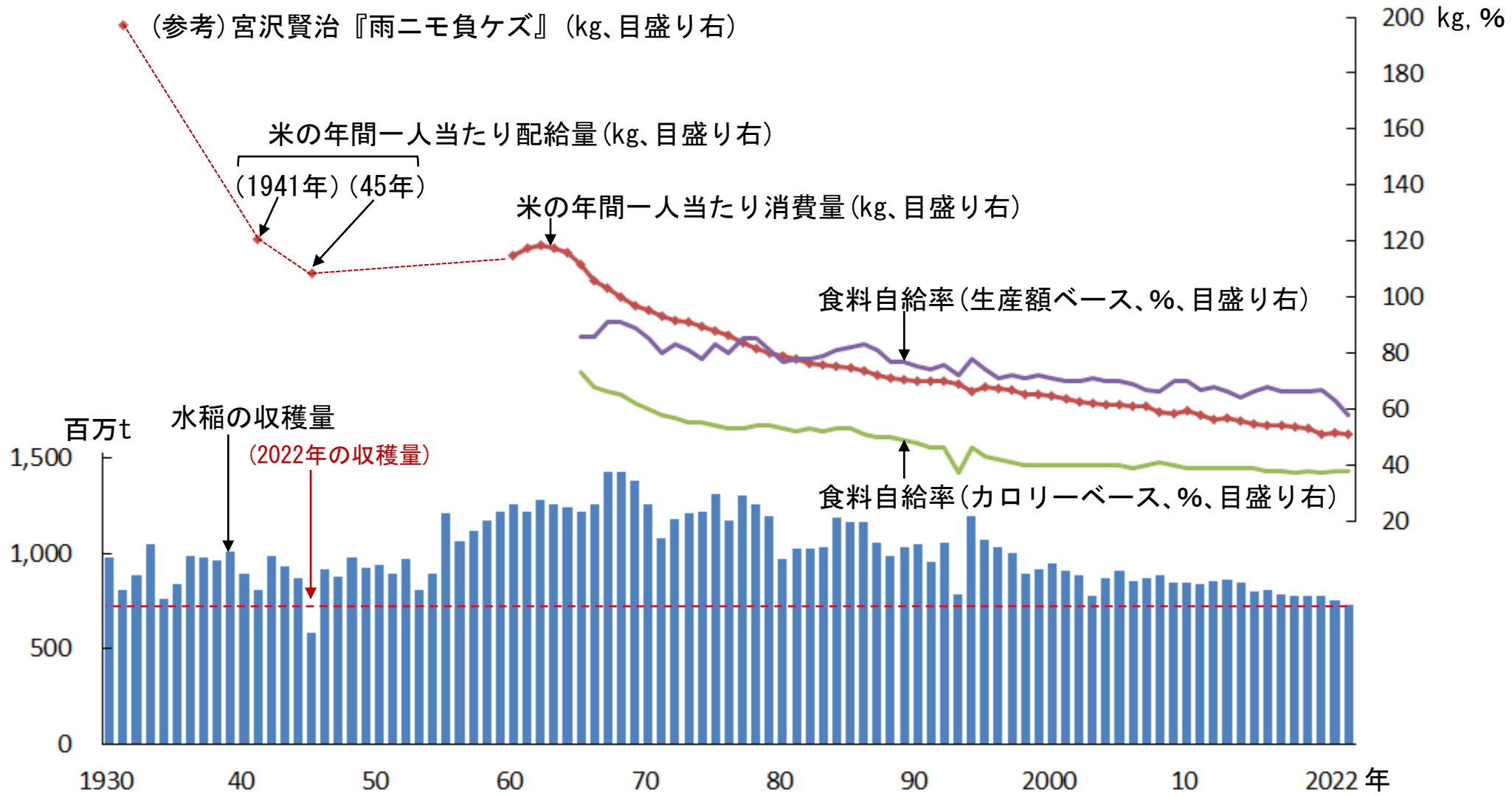


図273　米の生産・消費量と食料自給率の推移

注：米の消費量は供給純食料である。

資料：農林水産省「食料需給表」、同「作物統計（作況調査、長期累年）」、食糧庁「食糧管理史 各論別巻（参考資料編）」等から作成。
https://www. maff.go.jp/j/zyukyu/fbs/index.html
https://www.maff.go.jp/j/tokei/kouhyou/sakumotu/sakkyou_kome/index.html
https://rnavi.ndl.go.jp/mokuji_html/000001167911.html

出典：フード・マイレージ資料室　　https://food-mileage.jp/

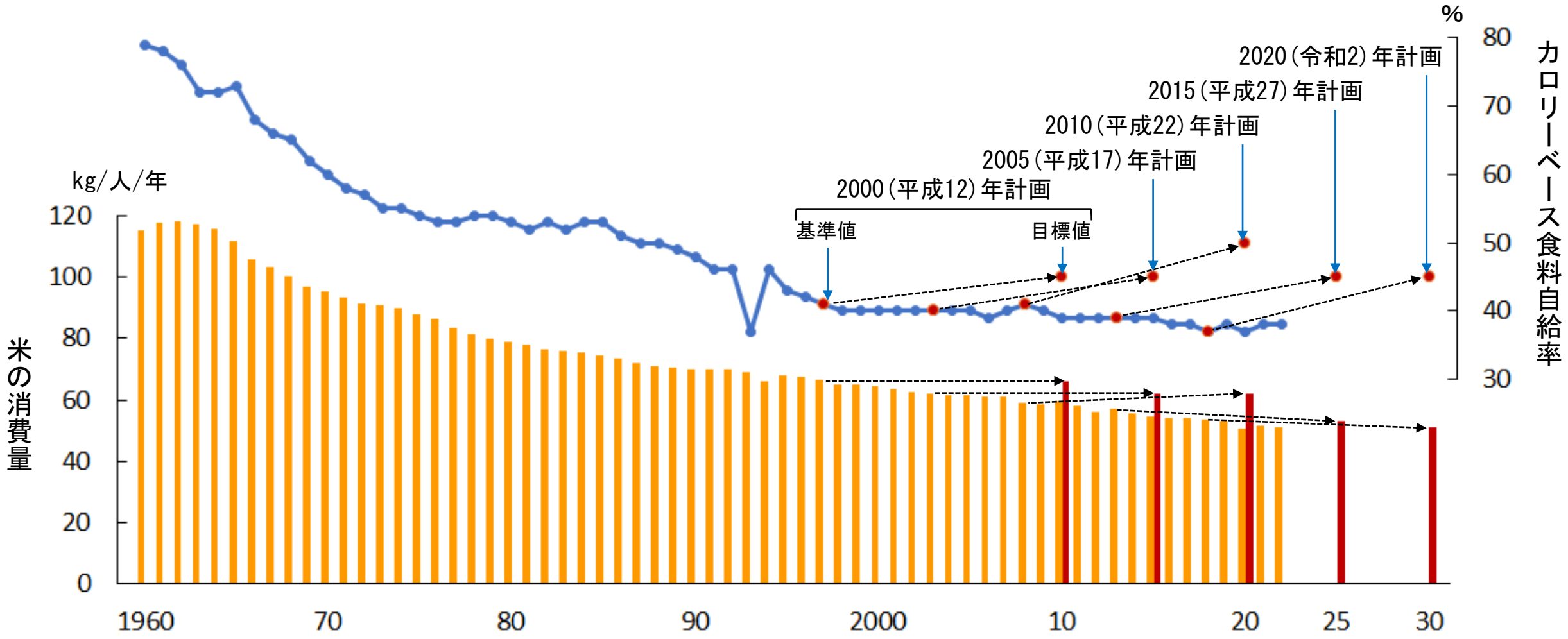


図298　カロリーベース食料自給率及び米の消費量の推移と目標

資料：農林水産省「食料需給表」、「食料・農業・農村基本計画」から作成。
https://www.data.jma.go.jp/stats/etrn/index.php
https://www.maff.go.jp/j/keikaku/k_aratana/
注：米の消費量とは、国民１人・１年当たり供給純食料である。
出典：ウェブサイト「フード・マイレージ資料室」https://food-mileage.jp/

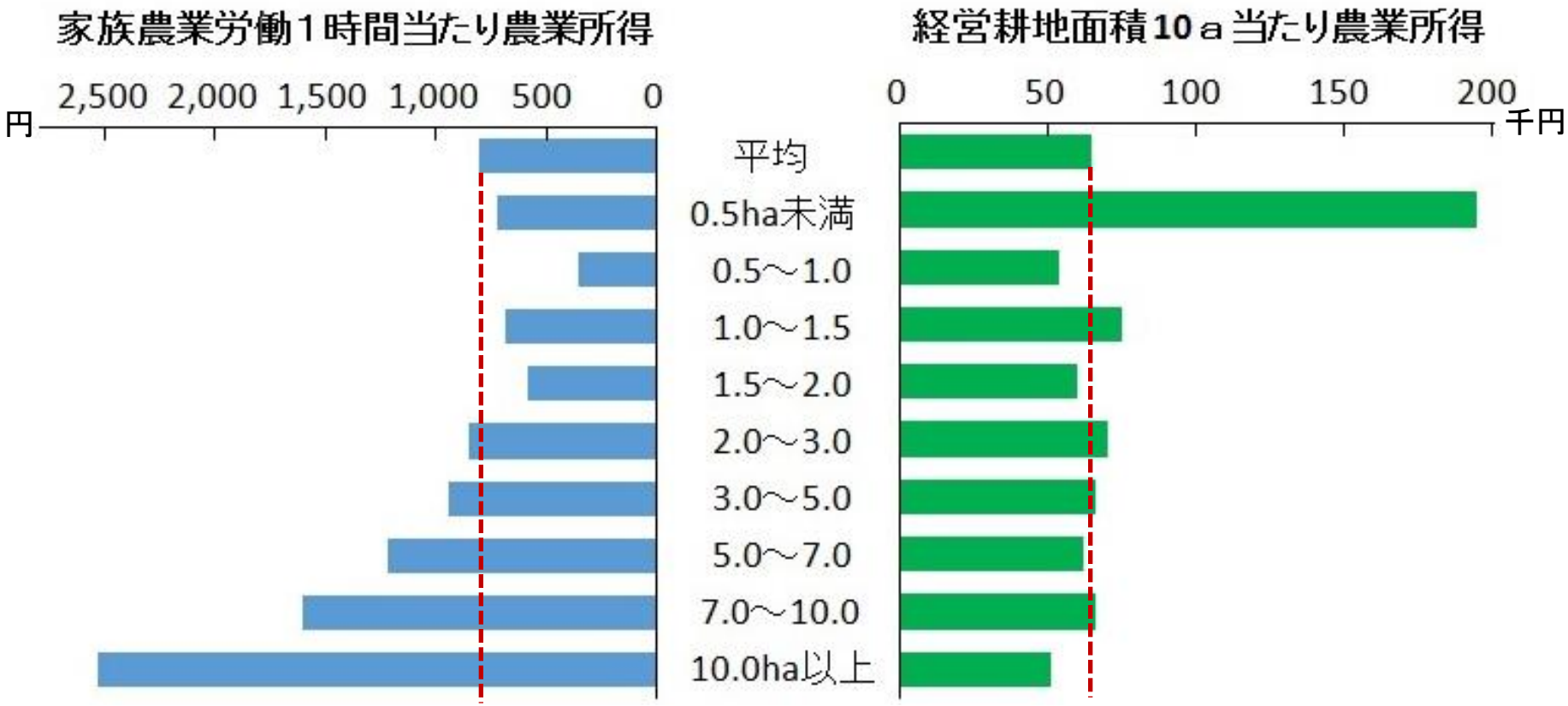


図76　経営耕地規模別にみた生産性（都府県、販売農家）

資料：農林水産省「経営形態別経営統計（個別経営）」
http://www.maff.go.jp/j/tokei/kouhyou/noukei/einou_syusi/index.html
出典：ウェブサイト「フード・マイレージ資料室ーF.M.豆知識」
http://food-mileage.jp/category/mame/

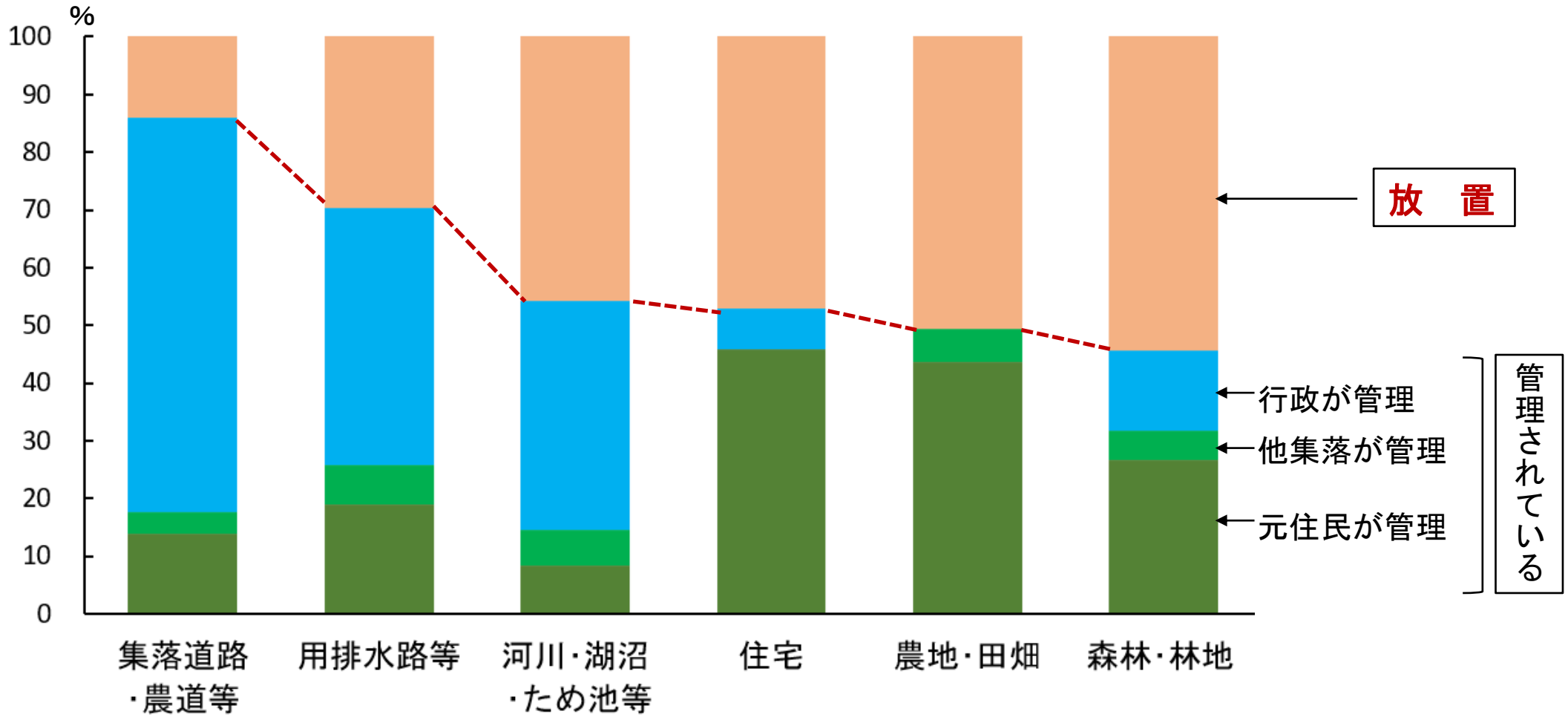


図290　消滅集落跡地の主な地域資源の管理状況

資料：総務省「過疎地域等における集落の状況に関する現況把握調査（最終報告）」（2020年3月）から作成。
https://www.soumu.go.jp/menu_news/s-news/01gyosei10_02000066.html

注：1）全国の過疎地域等1,045市町村を対象とした調査で、回収率は100%である。
2）2015年以降に全国96市町村で164集落が消滅している。本図は、消滅した集落跡地における主な地域資源の管理状況を示したもので、割合は「該当なし」及び「無回答」を除いた合計から算出している。
3）住宅の「行政」には「ボランティア等が管理」（1件）を含んでいる。

出典：ウェブサイト「フード・マイレージ資料室」https://food-mileage.jp/

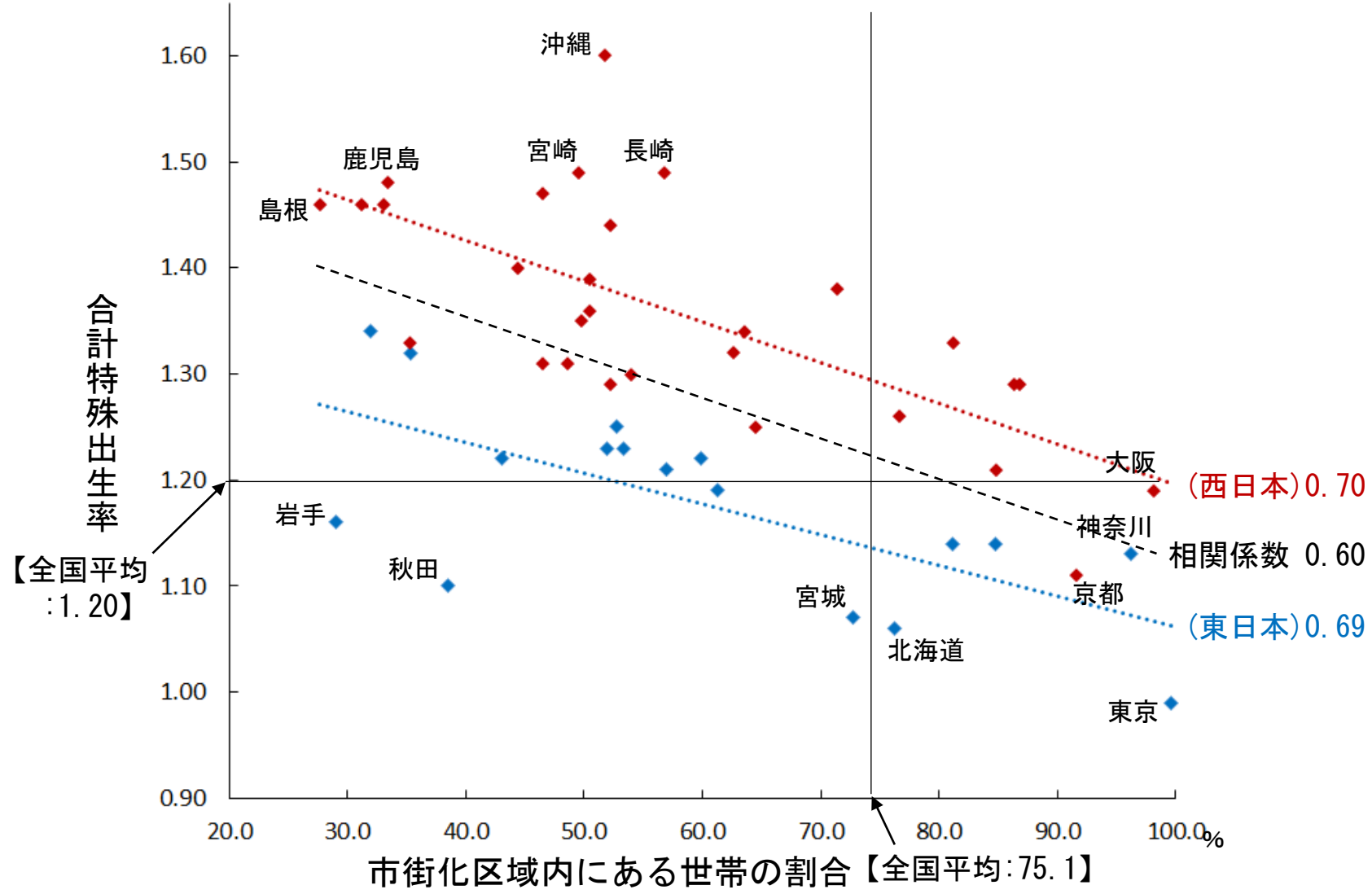


図294　市街化区域内にある世帯の割合と合計特殊出生率（都道府県別）

資料：厚生労働省「令和５年(2023)人口動態統計月報年計（概数）の概況」(2024.6)、総務省「令和２年(2020)国勢調査」(2022.5)から作成。
https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/geppo/nengai23/index.html、https://www.stat.go.jp/data/kokusei/2020/index.html

注：1) 合計特殊出生率とは、15～49歳までの女性の年齢別出生率を合計したもので、一人の女性がその年齢別出生率で一生の間に生むとしたときの子どもの数に相当する。
2) 市街化区域とは、既に市街地を形成している区域又は概ね10年以内に優先的かつ計画的に市街化を図るべきとする区域である。
3) 東日本は新潟、長野、山梨までとした。

出典：ウェブサイト「フード・マイレージ資料室」　https://food-mileage.jp/

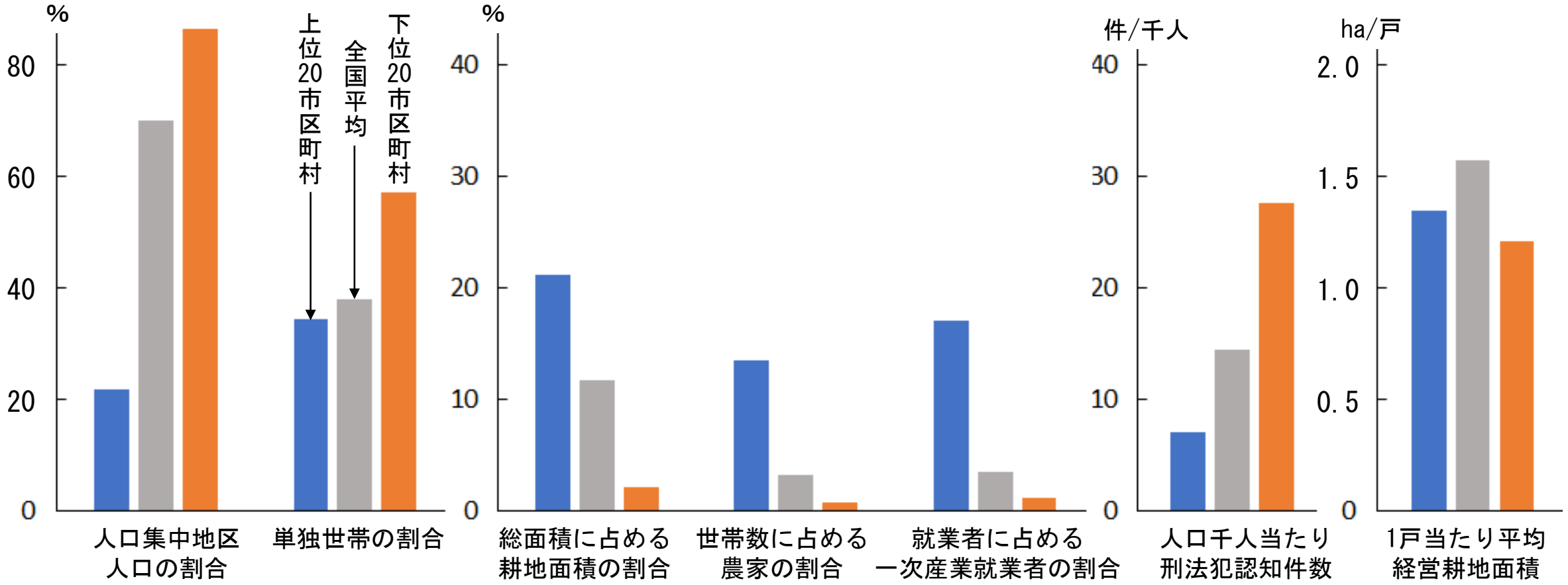


図295　合計特殊出生率が上位の20市区町村の特徴

資料：総務省「社会・人口統計体系データベース」を用いて作成。なお、1戸当たり平均経営耕地面積は農林水産省「農林業センサス」（総農家）から作成。
https://www.e-stat.go.jp/regional-statistics/ssdsview/municipality、https://www.stat.go.jp/data/kokusei/2020/index.html

注：1）以下による2022年の合計特殊出生率が上位20市区町村の各種指標について、全国平均、下位20市区町村と比較したものである。各指標は2020年、刑法犯認知件数のみ2008年。
厚生労働省「平成30年～令和４年 人口動態保健所・市区町村別統計の概況（人口動態統計特殊報告）」
https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/other/hoken24/dl/gaikyou.pdf
上位20：鹿児島・徳之島町、同・天城町、沖縄・宜野座村、鹿児島・長島町、沖縄・金武町、同・南風原村、同・久米島町、同・八重瀬町、同・糸満市、同・与那原町、鹿児島・南種子町、沖縄・今帰仁村、同・豊見城市、鹿児島・中種子町、同・伊仙町、沖縄・東村、熊本・錦町、沖縄・石垣市、長崎・佐々町
下位20：京都市東山区、大阪市浪速区、京都市上京区、同・下京区、埼玉・毛呂山町、福岡・中央区、東京・豊島区、同・中野区、北海道・札幌市中央区、神奈川・箱根町、大阪・豊能町、京都市中央区、東京・杉並区、同・渋谷区、大阪市西区、東京・目黒区、大阪市中央区、北海道・当別町、東京・新宿区、宮城・仙台市青葉区
2）人口集中地区(DID)とは人口密度が4,000人/1㎢以上の地区が互いに隣接し全体で人口5,000人以上を有する地区、単独世帯とは世帯人員が一人の世帯である。

出典：ウェブサイト「フード・マイレージ資料室」https://food-mileage.jp/

オーシャン・カレント–潮目を変える–（取り上げさせて頂いた方などの一部①）

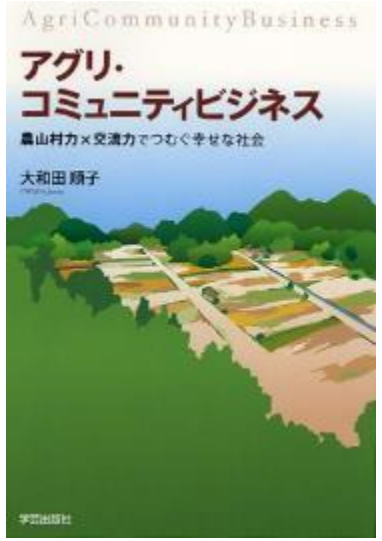
【No. 1】共奏キッチン
【No. 2】しごと塾さいはら(山梨・上野原市)
【No. 3】べりカフェ(埼玉・小川町)
【No. 5】生活文化・地域協同研究会(さいたま市)
【No. 8】たまにはTSUKIでも眺めましょ(東京・池袋)
【No. 9】大竹道茂さん(江戸東京・伝統野菜研究会)
【No.10】山下惣一さん(農民作家、佐賀・唐津市)
【No.11】全国うまいもの交流サロン・なみへい(神田)
【No.15】福島県有機農業ネットワーク
【No.16】US.Peaceファーム(埼玉・小川町)
【No.18】吉田俊道さん(長崎・佐世保市)
【No.23】NPO法人ＣＳまちデザイン
【No.24】NPO法人 市民科学研究室
【No.26】さかな料理・うおこう(東京・高円寺)
【No.27】吉田恵美子さん(福島・いわき市)
【No.46】大和田順子さん(現・OCC教育テック総研)
【No. 48】シェア奥沢(東京・自由が丘)
【No. 52】同人誌『ドリーム』(熊本市)
【No. 58】置賜自給圏構想(山形・長井市等)
【No. 62】マルダイ大塚好雄商店(東京・北品川)
【No. 68】ご近所ラボ新橋
【No. 74】元木上堰（福島・喜多方市山都）
【No. 77】ユギムラ牧場(東京・八王子市)
【No. 87】高月美樹さん(和暦手帳)
【No. 95】奥沢ブッククラブ
【No. 97】広野わいわいプロジェクト
【No.102】森の食卓(東京・三鷹市)
【No.104】みんなの家・農土香(山梨・牧丘町)
【No.110】ロータス寺市
【No.111】桂 政彦さん(creative kei)
【No.120】オアシス21朝市村（名古屋市）
【No.121】小農学会

オーシャン・カレント–潮目を変える–（取り上げさせて頂いた方などの一部②）

【No. 127】谷内美名子さんご一家(新潟・大賀)
【No. 132】プレゼントツリー
【No. 137】大塚洋一郎さん(埼玉・ときがわ村)
【No. 143】銀座農業コミュニティ塾
【No. 151】柏木智帆さん(福島・猪苗代町)
【No. 154】霞ヶ関ばたけ
【No. 160】八幡名子さん(巻き寿司やさん)
【No. 161】逢坂泰精さん(歌舞伎町・ヒナタバー)
【No. 162】山田みきさん(笑むすび∞)
【No. 163】谷さつきさん(福島・大熊町)
【No. 163】ふたばいんふぉ(福島・富岡町)
【No. 181】榊田みどりさん(農業ジャーナリスト)
【No. 182】（一社）マチモノ
【No. 184】石井一也先生(ガンディー研究者、香川大)
【No. 186】ゴホウビダイナー(東京・祖師ヶ谷大蔵)
【No. 192】炭火焼居酒屋・裏馬場(東京・北品川)
【No. 200】母なる地球を守ろう研究所(福島・喜多方市)
【No. 218】小谷あゆみさん(農ジャーナリスト)
【No. 226】森 歩さん(兵庫・豊岡市)
【No. 228】石川敏之さん(東京・あきるの市)
【No. 242】若年ママ応援シェルター・おにわ(那覇市)
【No. 250】NPO エコラボ(金沢市)
【No. 255】天明伸浩さん(新潟・上越市川谷)
【No. 265】西野文貴先生(林学博士)
【No. 270】今関麻子さん(農家支援キッチンカー)
【No. 271】通潤橋（熊本・山都町）
【No. 272】NPO ユメソダテ(東京・世田谷区)
【No. 283】「能登はやさしや土までも」
【No. 286】峯岸祐高さん((株)Corot、埼玉・所沢市)
【No. 289】つなぐ棚田遺産
【No. 290】寺崎 彰さん(熊本・山都町)
【No. 292】「稲は人の足音を聞いて育つ」

ほんのさわり（取り上げさせて頂いた本の一部①）

【No. 102】



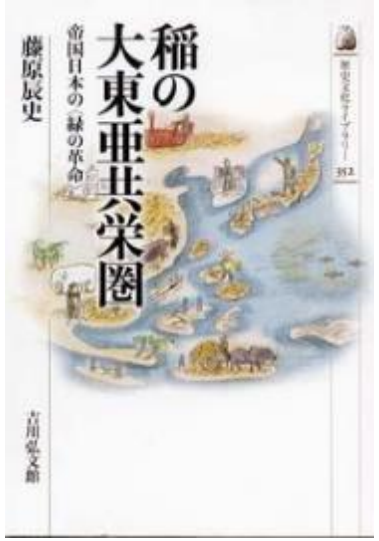
【No. 107】

【No. 108】

【No. 110】

【No. 113】

【No. 120】



【No. 140】

【No. 161】

【No. 163】

【No. 203】

【No. 206】

【No. 209】

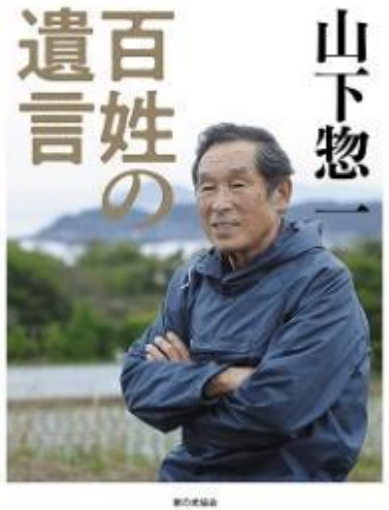
ほんのさわり（取り上げさせて頂いた本の一部②）

【No. 211】

【No. 222】

【No. 231】

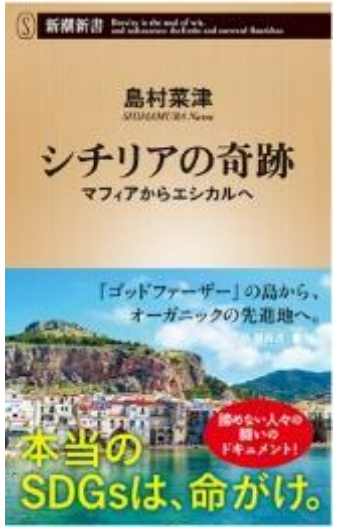
【No. 236】



【No. 255】

【No. 258】

【No. 262】



【No. 268】

【No. 285】

【No. 286】

【No. 287】

【No. 289】

熊本・山都町、2024.4/7(土)

No.100：2016年8月17日(水)、和暦 文月十五日 配信
https://food-mileage.jp/2016/08/17/letter-100/

No.200：2020年9月 2日(水)、和暦 文月十五日 配信
https://food-mileage.jp/2020/09/07/letter-200/

No.300：2024年9月17日(火)、和暦 葉月十五日 配信

新潟・上越市大賀、2022.10/1(土)

メルマガやブログの執筆に当たっては、
この約12年間、本当に多くの方から
学びを頂きました。お礼申し上げます。
また、拙い内容のメルマガの読者と
なって下さっている皆さまにも、
心から感謝申し上げます。

福島・喜多方市山都、2024.5/4(土)

東京・京橋、2024.4/25(木)

４　今後の課題

（１）読者の皆さまのご意見、ご要望を、より受け付けられるように。
（配信したメルマガに返信頂ければ筆者に届くものの、数は多くない）

（２）読者数の伸び悩み（ここ１か月ほどで▲1）【無料、月２回】