

持続可能で健康的な 水産物のメリット

世界23カ国での調査から見た水産物、食生活、海の健全性に対する消費者意識

2025年1月

はじめに

人々の健康や地球環境を損なうことなく、生きるために必要な食料を得るには、どうすればいいでしょうか。

天然魚介類は栄養価が高く、手に入りやすいタンパク源として期待できます。しかし、MSC (海洋管理協議会) が2024年に調査分析機関グローバルスキャン (GlobeScan) に委託した23カ国の消費者27,000人を対象にした調査によると、週に2回 (うち1回はイワシのような青魚¹) を食べる事が多くの国で推奨されているにもかかわらず、それを実行している人は調査国平均でわずか19%でした²。

この消費者調査レポートにあるように、回答者たちは、食べ物を選択する際に考慮するさまざまな項目を挙げていますが、ほぼ半数の人々が環境に対する懸念を抱いています。これは当然のことです。1990年代初頭、カナダ・ニューファンドランド島沖のグランドバンクス漁場でマダラの個体数が壊滅的な打撃を受けました。この水産資源保護の失敗を受けて設立されたのがMSCなのです。エコラベルという形で市場での認知度を高めることによって、漁業に対してその慣行を改善するインセンティブを与えるというMSCのモデルは、システムの改革が可能であることを示すものです。

結局のところ、水産物をもっと食べてもよいのでしょうか？ 答えはイエスです。ただし、持続可能な漁業による水産物に限ります。過剰漁獲は増加傾向にあり、大きな脅威となっています。国連食糧農業機関 (FAO) が2024年6月に発表した最新の「世界漁業・養殖業白書」によれば、水産資源の過剰漁獲の割合はゆうに3分の1を超えています³。

したがって私たちは、すべての水産資源が科学的根拠に基づき持続可能に管理され、健全な資源量を維持しながら、現在そして将来にわたって健全な水産物の供給が守られるよう、さらなる努力を重ねる必要があります。

この難題に対処するためには、MSCの活動に加えて、各国が団結することが必要です。過剰漁獲されている北東大西洋の小型浮魚資源 (タイセイヨウサバ、タイセイヨウニシン、ブルーホワイティング) の場合、各国がそれぞれに設定している漁獲枠を合わせると、生物学的に持続可能な漁獲量を依然として上回っています⁴。これによりMSC漁業認証が失効となり、漁業者や持続可能な認証水産物を求める消費者に深刻な影響を与えています。

消費者調査の回答者の多くは、気候変動に対応するために肉や乳製品の消費を減らすなど、食生活を変えることで、メタンガス排出や土地の過剰利用を削減するために取り組む意思を示しています。魚、特に天然魚は、陸上で生産される動物性タンパク源よりもCO2排出量が低いこともわかっています⁵。しかし、個人にできることは限られており、大規模な変化にはなかなかつながりません。だからこそ、政府、政策立案者、企業の有意義な行動と支援によって、この重大な課題に対処する必要があります。

解決策はあります。MSCはそのいくつかをこのレポート内で提言しています。従来の仕組みを変えることはできます。国際社会の意思があれば、私たちの生活や世界をよりよくするための食料生産の方法を再構築することができるでしょう。

グローブスキャン消費者調査の主な結果

- 調査では成人27,000人に対して、この2年間で食生活を変えたかどうかを尋ねました。「はい」と回答した22,000人以上のうちの43%が、環境への影響を抑えるために食生活を変えたと答えました。727人を対象に調査した日本でそのように回答したのは19%でした。
- 調査した23カ国の平均では、39%がこの2年間で赤身肉の摂取量を減らし、37%が野菜を多く食べるようになり、11%が魚介類を多く摂るようになったと答えています。しかし、3人に1人は2年前に比べ、魚を食べなくなると答えています。魚を多く食べている人は赤身肉の量を減らしており、魚を食べなくなった人は野菜を多く食べるようになっています。日本では赤身肉を減らしたのは18%で、より多く魚介類を食べるようになったのは調査国平均と同じ11%、魚を食べる量が減ったのは23%でした。
- 水産物消費量については、調査国平均で19%が週に2回以上水産物を食べていると答えており、最も多い割合はポルトガルの49%、次いで日本の45%、スペインは41%、ノルウェーでは38%となっています。
- 日常的に水産物を購入する消費者は、味や品質に加えて、手ごろな価格(53%)、持続可能な水産物(27%)、入手しやすさ(23%)、健康によい(22%)といった条件であれば魚をもっと食べると答えています。日本の回答者は手ごろな価格が64%と調査国平均を上回り、持続可能な水産物であることは20%でした。
- 水産物の消費者の5分の1は、水産物を購入する際に主に考慮することとして、持続可能性を挙げています。そのうち半数以上(51%)は、海に害を及ぼさない方法で生産された魚ならもっと食べたいと答えています。
- 水産物消費者の4分の1は、水産物を購入する際に主に考慮することとして、健康、品質、鮮度を挙げています。どのような条件であれば今よりもっと魚を食べたいかという質問には、53%の消費者がより低価格であることを挙げ、次に多い回答が、海に害を及ぼさない方法で生産された魚であることでした。日本では64%が低価格であることを挙げ、次に多い回答は、魚介類の健康へのメリットに関する情報をより多く得た場合でした。

27,000人の成人

過去2年間に食生活を変えたかどうかを質問

22,000人

「はい」と回答

43%

環境への影響を抑えるために食生活を変えたと回答した割合



消費者調査の結果と各国政府ガイドラインとの比較⁶

グローブスキャンの調査によると、多くの消費者が健康的な食生活に関心を寄せており、ヨーロッパ、北米と日本の健康的な食生活に関するガイドラインでは、各国の政府が健康的でバランスの取れた食事の一環として水産物の摂取を推奨しています。

各国政府が推奨する1週間の水産物等摂取量



ポルトガルの食事ガイドラインでは、肉、魚、または卵を1日1.5から4.5品食べることを推奨。



日本での1日あたりタンパク質摂取の推奨量は成人男性が65グラム、成人女性が50グラム。1日のうち主菜を肉、魚、卵、大豆料理から3皿程度食べることを推奨。



スペイン食品安全栄養庁(AESAN)は、週に3回、魚を食べることを推奨。



ノルウェーの食事、栄養、運動に関するガイドラインでは、週に2~3回魚を食べることを推奨。



イタリアの「健康な食事のためのガイドライン」では、バランスの取れた食事の一環として小魚の摂取を推奨。



イギリスの国民保健サービス(NHS)は、青魚を含め、週に少なくとも魚を2回摂取することを推奨。



フランス公衆衛生局は、青魚を含む魚を週2回摂取することを推奨。



フィンランドの栄養ガイドライン(2014年版)では、様々な魚種を週2~3回摂取することを推奨。



スウェーデン食品庁(NFA)のガイドライン(2015年版)では、水産物をより摂取すること、高脂質と低脂質の魚種をそれぞれ摂ること、エコラベル付きの水産物を選ぶことを推奨。



デンマークの公式食事ガイドライン(2021年版)では、より健康的で、環境にやさしい食品を食べることを勧め、肉の摂取量を減らし、豆類と魚を食べよう推奨。



ポーランドのガイドラインでは「健康的な一皿」として、全粒穀物や植物性食品に加え、魚をより多く食べることを推奨。



「アメリカ人のための食生活ガイドライン」(2020-2025年版)では、週2回の水産物の摂取を推奨。



カナダの食品ガイドにおける健康的なタンパク質には魚が含まれている。



ベルギー高等保健評議会(SHC)は、週に1~2回魚を食べることを推奨。



栄養素の円グラフで知られるドイツ政府の食生活ガイドラインには、6つの主な食品群の一つとして、肉、ソーセージ、卵とともに水産物が含まれている。



スイス栄養学会の食品ピラミッドは、1日に乳製品を3回、肉、魚、卵、豆腐といったタンパク質が豊富な食品を1日1回、交互に摂ることを食事のガイドラインとして定めている。



オーストリアでは、週に少なくとも1~2人前の魚(150g)を食べることを推奨。



オランダのガイドライン「5要素の輪」では、肉類を減らして植物性食品を増やし、魚、豆類、卵、植物を交互に食べることを推奨。

食生活を変えた理由

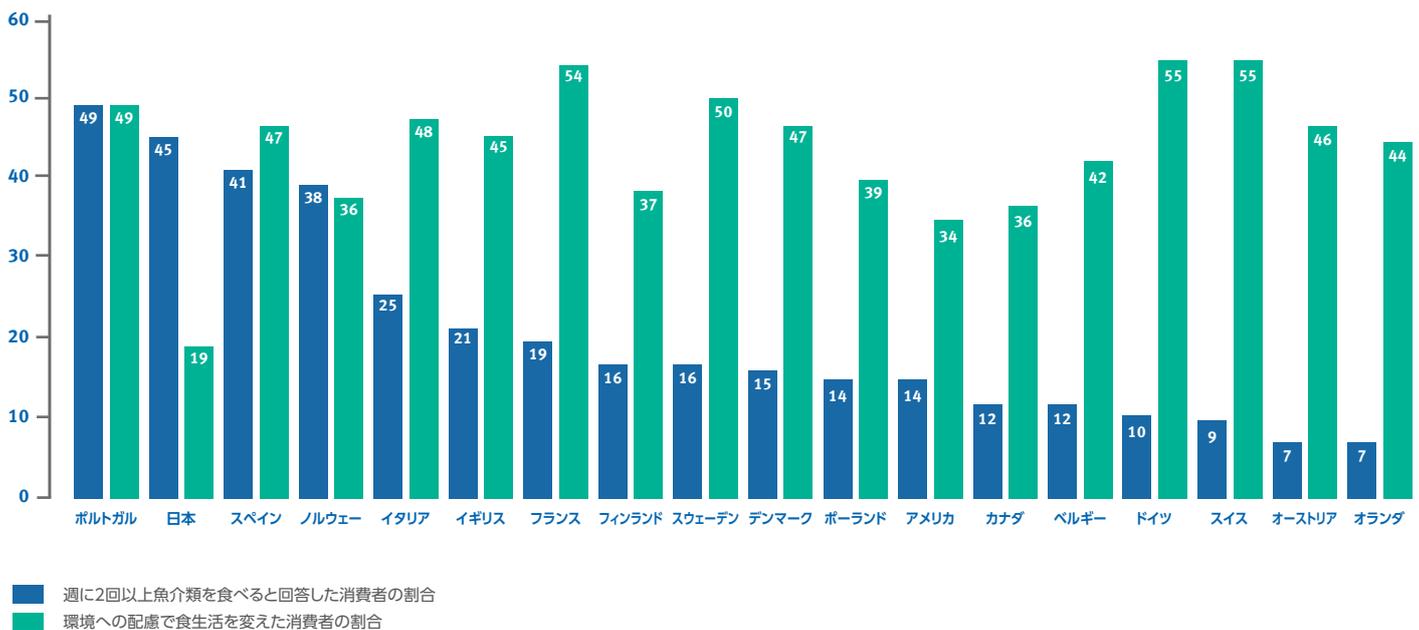
MSCが行った消費者調査では、調査対象となった世界23カ国27,000人の消費者のうち、22,000人以上がこの2年間で食生活を変えたことがあると答えました。最大の関心事が健康で、次いで価格、品質、持続可能性を含む環境問題でした。

調査対象国平均で、食生活を変えたことの一歩の理由は「健康のため」(64%)、次いで「節約のため」(37%)でした。そして、「より多くの持続可能な食品を食べるため」(23%)、「環境を守るため」(23%)、「海を守るため」(13%)など、さまざまな環境配慮の理由も挙げていました。全体では、43%の消費者が何らかの環境配慮に関する理由を挙げています⁷。日本でも食生活を変えた理由の上位は「健康のため」(60%)、「節約のため」(47%)ですが、環境配慮の理由は19%に留まりました。

どのような条件であれば魚をもっと食べるようになるかを具体的に見てみると、消費者が重視することに変化がありました。調査国平均で、条件として一番に挙げられたのが「より低価格であること」(53%)、次いで「海に害を及ぼさずに生産されていること」(27%)、「買い物の際に手に入りやすいこと」(23%)と、買い物をする際の水産物の選択肢を重視していました。そしてその次に挙げられたのが、「元気で長生きできる生活を支えてくれることがわかれば」(22%)でした。日本では「より低価格であること」(64%)がトップで、「水産物の健康上のメリットに関する情報を多く得た場合」(33%)、「買い物の際に手に入りやすいこと」(31%)、「元気で長生きにつながる生活を支えてくれること」(27%)が続きました。

しかし、健康的な食事に関して国が推奨するガイドラインや消費者の関心とは裏腹に、週に2回以上魚介類を食べると答えた人は7%から49%と、国によって大きな差があることもわかりました。これに対し、調査対象国の消費者の19%から55%は、食生活を変えた理由として環境への配慮を挙げています。

週に2回以上魚介類を食べる消費者および環境への配慮で食生活を変えた消費者の割合



水産物消費者をグループ分けしたところ、さらに微かな違いが見えてきました。水産物消費者の5分の1が、水産物を購入する際に重視することとして、持続可能性が確実に保証されていることを一番に挙げています。このグループのうち半数以上(51%)は、海に害を及ぼさない方法で生産された魚ならもっと食べたいと答えています。

また、水産物を購入する際に健康を最も重視するグループ(全体の25%)や手ごろな価格を重視するグループ(29%)でも、より多く魚を食べたいと思う条件として、海に害を及ぼさない方法で生産された魚であることを挙げています。

この調査結果からは、健康への関心が全体的に高いにもかかわらず、多くの消費者が水産物は経済的にも環境的にもコストがかかりすぎると考えていることがうかがえます。しかし同時に、持続可能な漁業で獲られた水産物だとわかれば、かなりの割合の消費者がより多くの水産物を食べるようになるであろうということを示唆しています。

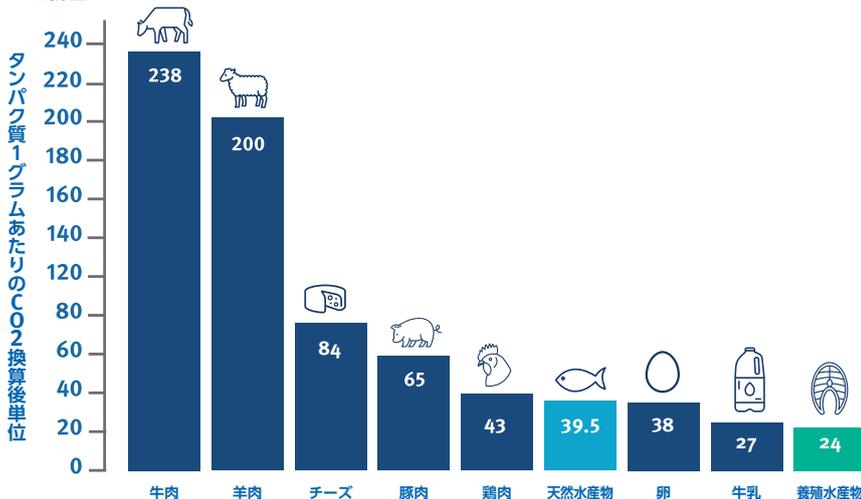
魚介類を食べることのメリット

多くの国が魚を週に2回以上食べることを推奨していることには理由があります。魚介類には健康に不可欠な栄養素や脂肪酸が含まれており、その一部はほかの食品には含まれていないことが、科学的な研究によって明らかになっています。平均的に、魚介類は陸上の動物の肉よりもはるかに栄養価が高いことが証明されているのです⁸。

水産物の生産は、環境に及ぼす影響が少ないこともわかっています。天然水産物の生産では土地や淡水を必要としないため、汚染も限られます。また、水産物の生産で排出されるCO₂は、赤身肉の生産で排出されるCO₂より大幅に少ないことも事実です⁹。ムール貝、アサリ、カキなどの二枚貝は、すべての水産物の中で最も環境負荷が低く、殻でCO₂を固定することもできます。2018年の論文では、天然水産物を対象とした漁業では、漁獲された魚1キロあたり約1~5キロのCO₂を排出するのに対して、赤身肉の生産では1キロあたり50~750キロものCO₂を排出するとされています¹⁰。

ほかのタンパク源と比較した天然漁業の環境パフォーマンス

CO₂排出量



出典：Oceanaの最新データによると天然水産物のCO₂排出量は、赤身肉、チーズ、鶏肉よりも低い。

55%

MSCラベルが付いていれば製品を購入する可能性が高まると回答した水産物消費者の調査国平均の割合。日本の割合は38%

53%

認証を取得した持続可能な漁業から調達された製品に対して、より高い代金を支払う意思があると回答した水産物消費者の調査国平均の割合。日本の割合は29%



こんなさん

管理栄養士 /
ダイエット料理研究家
-12kgのダイエットに成功した経験とボディビルダーの夫の知見を活かし、心も身体も満足できる高タンパク、低糖質なレシピをSNSや書籍で紹介。管理栄養士として企業のレシピ開発や健康美容に関するセミナーも行う。

魚は、筋肉や体の修復に必要な良質なタンパク源です。魚のタンパク質は肉よりも消化吸収がよく、体への負担が少ないとされています。さらに、心臓や脳の健康を支えるオメガ3脂肪酸が豊富である点も大きな魅力です。今回のレシピの主役である「ちくわ」はスケトウダラが主な原料です。低脂質・高タンパクなスケトウダラは、ダイエット中や運動後の栄養補給に最適だといえるでしょう。栄養価が高く健康的な体づくりに欠かせない魚ですが、過剰漁獲による水産資源の減少が大きな問題になっています。環境に配慮し、持続可能な漁業で獲られた水産物の証であるMSC「海のエコラベル」付きの製品を選び、健康と環境の両方に配慮していきたいですね。

MSC認証のちくわとアボカドのユッケ風



栄養価 (1人前分)

・カロリー：165kcal
・たんぱく質：10.2g
・脂質：10.1g
・炭水化物：11.4g
・食物繊維：1.9g
・糖質：9.5g
・塩分：2.2g

切って混ぜるだけのレシピで手軽にタンパク質を摂取できます。タンパク質の代謝に必要なビタミンB群を豊富に含むアボカドとキムチ（唐辛子・にんにく）を加え、栄養バランスもよくなっています。

材料 (2人分)

MSC「海のエコラベル」付きちくわ：4本 (112g)

アボカド：1/2個 白菜キムチ：40g 卵黄：1個分 海苔（おにぎり用）：1枚
ごま油：小さじ1 醤油：小さじ1/2 きび砂糖：小さじ1/2（白砂糖でも可）

作り方

- ①MSC「海のエコラベル」付きちくわは1cm幅で斜めに切る。アボカドは2cm角に切る。白菜キムチは粗めに刻む。
- ②ボウルに切った材料と、ごま油、醤油、きび砂糖を入れて和える。
- ③器に盛り、海苔をちぎって散らし、卵黄をのせたら、できあがり。

MSCのウェブサイトではMSC認証の水産物で作ったレシピをご紹介します。

「サステナブルなお魚レシピ 2025」 <https://www.msc.org/jp/sustainable-recipe-2025>

ブルーフードは世界人口の増加に対応できるか？

世界人口はすでに80億人を超え、今後数十年で100億人を突破してピークに達するとされており、その需要を満たすことのできる、健康的で地球環境に配慮した方法で生産された食料の調達が求められています¹¹。2021年に科学者の国際共同イニシアチブ「ブルーフード・アセスメント」(BFA)によるレポートが、2022年にはFAOの「ブルー・トランスフォーメーション」戦略が発表されたことで、政策立案者、NGO、企業は、ブルーフード、つまり水産食品の重要性をさらに強く認識しています。

しかし、MSCの消費者調査レポートは、海洋保全と持続可能な消費に関して一般市民の間に懸念が広がっていることを示しています。そしてそれは当然のことです。世界の漁業・養殖業の状況に関する最新の国連の報告書によると、世界の水産資源の3分の1以上が過剰漁獲されており、その傾向は年々悪化しているのです¹²。

つまり、食生活のガイドラインに従って、週に2回以上魚を食べるのであれば、それは持続可能な資源から調達されたものでなければなりません。もし世界のすべての漁業が持続可能で適切に管理されていれば、今よりも1,600万トン多くの水産物を毎年漁獲できるという試算もあります¹³。さらに、MSCの分析によると、過剰漁獲を終わらせることができれば、7,200万人分の栄養素を新たに提供することができるようになるのです¹⁴。

科学的根拠に基づくMSCの漁業認証プログラムは、世界中の漁業に持続可能な漁業を目指すインセンティブを与えています。持続可能な漁業を実現することで水産資源と海洋生態系を保護し、消費者には持続可能な水産物を購入する選択肢を提供しています。現在、世界の天然水産物の漁獲量のうち19.3%がMSCプログラムに参加している漁業によるもので、世界の消費者が購入できるMSCラベル付きの持続可能な水産物の品目数も増え続けています。しかし、進捗をさらに加速させ、水産食品の恩恵を享受するためには、各国政府が、国の食料戦略の中心に持続可能性を据えるとともに、持続可能な漁業を認知し、支援するためのルールを定める必要があります¹⁵。

1,600万トン

世界の漁業が持続可能になった場合に、
今よりも多く漁獲できる水産物の量

7,200万人分

過剰漁獲を終わらせることによって新たに
得ることができる栄養素

19.3%

世界の天然水産物の総漁獲量のうち
MSCプログラムに参加している漁業による
漁獲量の割合



まとめ

MSCの委託によりグローブスキャンが2024年に実施した消費者意識調査の回答者の80%以上が、この2年間に食生活を何かしら変えています。人々のこのようなダイナミックな意識の変化は、政策立案者や企業の意思決定者を勇気づけるものとなっています。変化に適応しようとするこうした行動は、食料システムをより持続可能なものへと転換し、改善しようとする世論の支持があることを示しています。

この調査結果からわかるように、大半の消費者は、自分たちが食べているものが持続可能な供給源からのものであるという確証を得たいと考えています。世界では20,000品目を超えるMSCラベル付き製品が販売されていますが、調査結果からは、さらに多くの製品が求められていると考えられます。以下は消費者調査とMSCの専門家スタッフの考察に基づいたMSCの提言です。

1. 多くの国において生活費の高騰が危機的な状況にあるなかでも、多くの消費者が海洋保護をはじめとする環境問題に関心を寄せています。MSCは食品業界の主要企業や各国政府に対し、人々に提唱する食生活について、健康や価格だけでなく、環境の持続可能性に対する消費者の懸念についても考慮しつつ総合的に検討することを奨励します。
2. 人口増加、気候変動、過剰漁獲、生息域の喪失が海洋環境に大きな負荷をかけているなかで、私たちは漁業を支えるために今、行動しなければなりません。科学的根拠に基づいた持続可能な資源管理によって、将来的にブルーフードの供給を守ることができます。MSCの漁業認証規格は、まだ認証を取得していない漁業に対しても、水産資源、環境への影響、管理方法を改善し、消費者の期待に応えるための枠組みを提供することができます。
3. 水産物の摂取に関する各国の健康ガイドラインを満たすためには、各方面との連携が欠かせません。今回の調査は、持続可能な水産物を消費者が入手しやすくなるのが、その道筋のひとつであることを示しています。増加し続ける世界人口の栄養ニーズを満たすだけでなく、海の生物多様性と水産資源を保護し、将来にわたって人々の生活を維持していくためには、世界各国が協力してリーダーシップを発揮しながら、持続可能なブルーフードの生産を拡大していくことが必要です。





References

1. Fish and shellfish - NHS (www.nhs.uk)
2. MSC GlobeScan Seafood Consumer survey 2024
3. The State of World Fisheries and Aquaculture 2024 (fao.org)
4. North East Atlantic Pelagic Quota Sharing Agreement in Urgent Need | Marine Stewardship Council (msc.org)
5. Environmental performance of blue foods | Nature
6. Home | Food-based dietary guidelines | Food and Agriculture Organization of the United Nations (fao.org)
7. Environmental concerns prompting almost half of consumers to switch diets, amid growing anxiety about state of the ocean | Marine Stewardship Council (msc.org)
8. Aquatic foods to nourish nations | Nature
9. Eat more fish: when switching to seafood helps — and when it doesn't (nature.com)
10. Fuel use and greenhouse gas emissions of world fisheries | Nature Climate Change
11. [undesa_pd_2024_wpp_2024_advance_unedited_o.pdf](#)
12. <https://www.fao.org/newsroom/detail/fao-report-global-fisheries-and-aquaculture-production-reaches-a-new-record-high/en>
13. Global fishery prospects under contrasting management regimes | PNAS - 2016 Costello et al, while Ye et al (2012) found a similar figure of 16.5 million more tonnes of catch could be harvested if fisheries were better managed.
14. World missing out on nutrition for 72 million due to overfishing | Marine Stewardship Council (msc.org)
15. [msc-blue-foods-report.pdf](#)

MSC (Marine Stewardship Council 海洋管理協議会)

将来の世代まで水産資源を残していくために、認証制度と水産エコラベルを通じて、持続可能で適切に管理された漁業の普及に努める国際的な非営利団体です。本部をロンドンとし1997年に設立され、現在は約20カ国に事務所を置き世界中で活動しています。MSCジャパンは2007年に設立され、日本国内でMSC認証やMSC「海のエコラベル」付き水産物の普及に取り組んでいます。



MSCについて、詳しくは下記までお問い合わせください。

一般社団法人 MSCジャパン

〒103-0026 東京都中央区日本橋兜町9-15 兜町住信ビル3階

Tel:03-5623-2845 FAX:03-5623-2846 Email:MSCJapan@msc.org

MSCウェブサイト
www.msc.org/jp



© Marine Stewardship Council 2024