
スローフードの活動とプレシディオ計画



Slow Food®

Andrea Pezzana

イタリアのスローフード - 食と健康

項目

- スローフード協会の紹介
- 栄養過多や栄養不足が、身体に及ぼす影響。
肥満成人の分布、食品が生態学に及ぼす影響。
- スローフード活動が人類にとっても地域や環境に及ぼす好影響。
- プレシディオ計画は最高の生産方式… プレシディオ計画の例

スローフード協会

- スローフード協会は世界中(150ヶ国)に10万人の会員(ボランティアと応援者を含む)と1500以上のコンヴィヴィウムと2000コミュニティがあり、有する国際組織。「伝統的な食材や料理、質のよい食品やワインを守る」「消費者に食育教育を進める」「質のよい素材を提供する小生産者を支える」等の視点で活動が進められている。
- 1986年、カルロ・ペトリーニ氏の住むピエモンテ州・ブラ町にスローフード協会が設立された。伝統の食事、素朴でしっかりとした食材、有機農業、健康によいものに関心が向かい、多岐に亘る活動を展開している。



Slow Food®

promuove 

educa 

tutela 

- スローフードのモットーは「美味しい・きれい・正しい」で食にとって必要欠くべからざること。美味しいのは、地球の中で守られてきた味、きれいなのは環境にいい、正しいのは生産者に対しての公正な評価。環境によくて、おいしくなければいけないと私たちは考える。そして、環境を破壊しない、動物たちの生命を脅かさない、人間の健康を傷つけない安全な方法で作られるべきだと考える。また、食品生産者は、彼らの労働に対して、公正で適正な報酬を受け取るべきだと考える。

Slow Food®

promuove



educa



tutela



- 学校での教育コースと大人向けのコースがある。
- 国際イベント(サローネ・デル・グスト、スローフィッシュ、チーズ)とイタリア国内イベント
- スローフード協会はスローフードと生物多様性のためにある。
- テッラ・マードレ
- 食学科大学



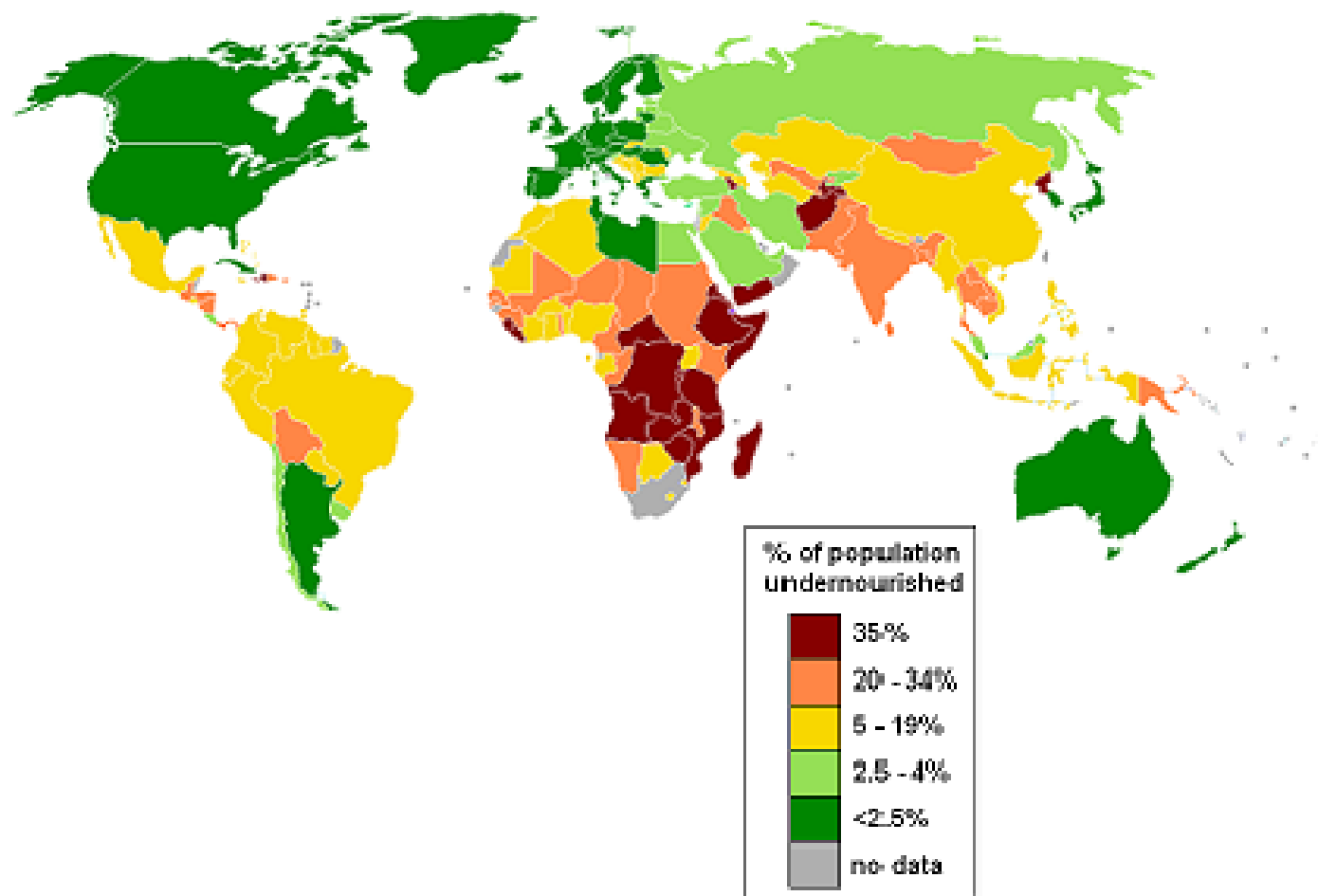
Fondazione Slow Food
per la Biodiversità Onlus



項目

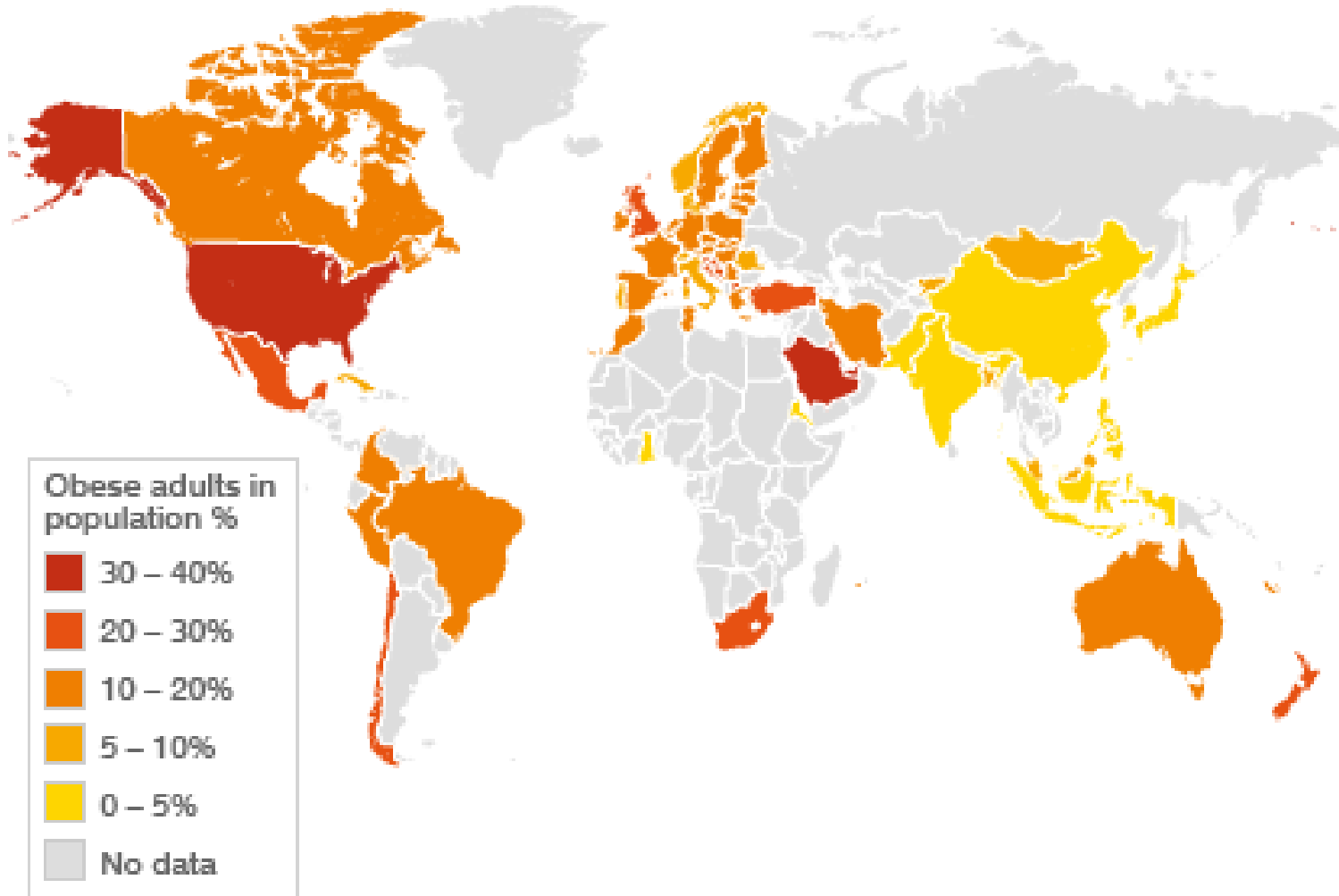
- スローフード協会の紹介
- 栄養過多や栄養不足が、身体に及ぼす影響。
肥満成人の分布、食品が生態学に及ぼす影響。
- スローフード活動が人類にとっても地域や環境に及ぼす好影響。
- プレシディオ計画は最高の生産方式… プレシディオ計画の例

栄養不足に苦しんでいる人口の割合



THE GLOBAL OBESITY PROBLEM

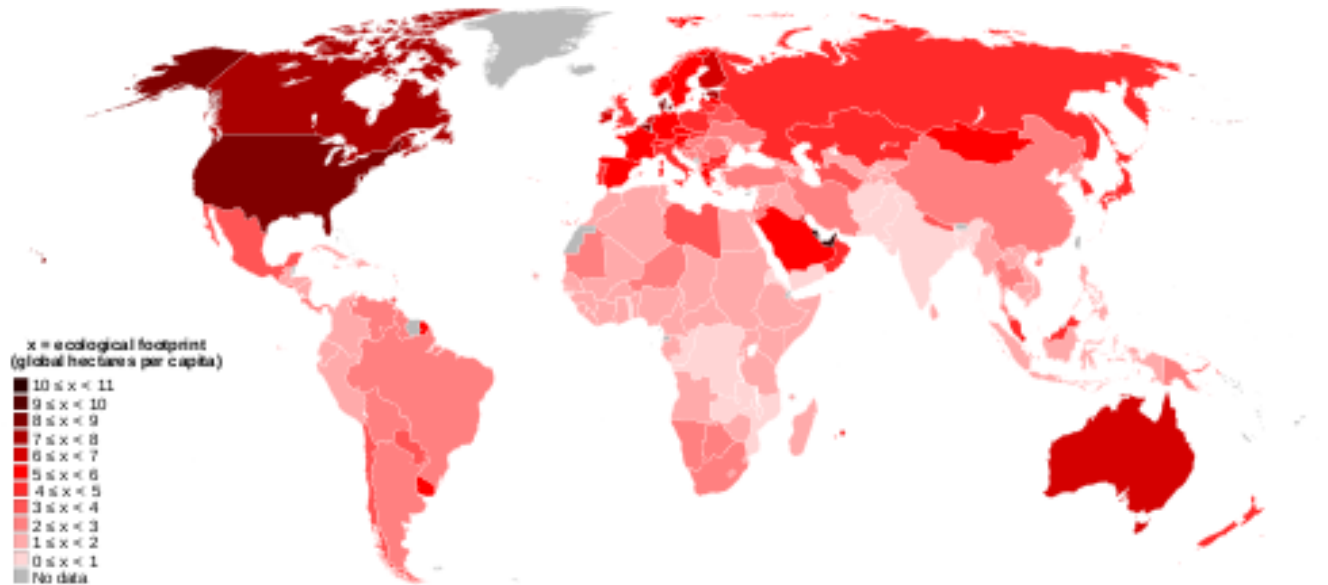
(人口における肥満成人の割合)



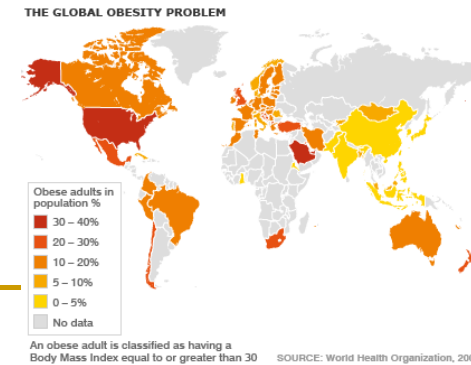
An obese adult is classified as having a Body Mass Index equal to or greater than 30

SOURCE: World Health Organization, 2005

生態学的な影響

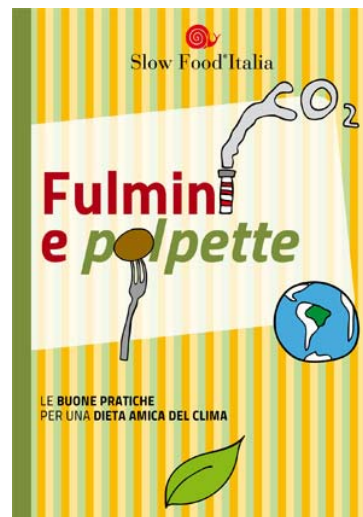


自然に対して人間の需要量と自然の再生量を比較測定。
地球の回復能力及び消費が天然のものか人工のものかに
関連します。



項目

- スローフード協会の紹介
- 栄養過多や栄養不足が、身体に及ぼす影響。
肥満成人の分布、食品が生態学に及ぼす影響。
- スローフード活動が人類にとっても地域や環境に及ぼす好影響。
- プレシディオ計画は最高の生産方式… プレシディオ計画の例



プレシディオ計画



Fondazione Slow Food
per la Biodiversità Onlus

- プレシディオ計画とは、小規模生産者を地域で直接支援し、彼らが伝統的な市場を開拓するのを助けることにより、伝統的な生産方法を守るもの。
- 今では世界中で450のプロジェクトで、生産者1万3千人。



守ってるプレシディオ計画は・・・

1. 絶滅になってる伝統的な食品（「味の箱舟」の食品）
2. 絶滅になってる伝統的な生産方法を守る（魚、飼育、変態、栽培）
3. 絶滅になってる農村景観
4. 環境維持(きれい)
5. 社会経済維持（正しい）



Presidio Slow Food®

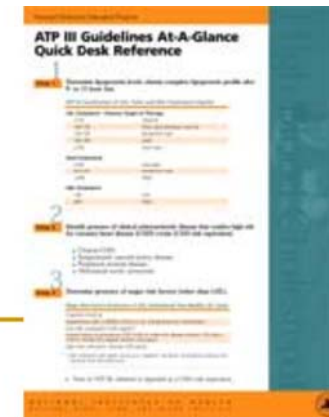
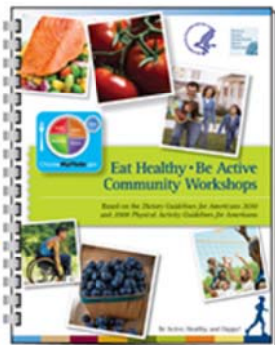
伝統的な食物における発酵

- 生物多様性と地域の伝統を守るために大切なポイント
- 発酵とは («発酵した» か «培養された»):
 - 消化しやすくするシリアルや牛乳や豆など
 - 体内バクテリアを守って増やす (微生物叢)



食と健康に関する最新のガイドラインのオススメ:

- 血糖病指数の低下(シリアルや発酵食を増やし、加工された食はやめる)発酵などの伝統的な食べ物の再発見
- 甘い飲み物と加糖の消費をやめる
- 新鮮な野菜や季節の消費を増加させる
- 肉の消費を低減する(特に食品添加物)



項目

- スローフード協会の紹介
- 栄養過多や栄養不足が、身体に及ぼす影響。肥満成人の分布、食品が生態学に及ぼす影響。
- スローフード活動は人類にとっても地域や環境にとっても良い。
- プレシディオ計画は最高の生産方式… プレシディオ計画の例

一般とプレシディオ計画の豆内部(の比較)

	Lenticchia di Ustica	Lenticchie comuni	Fava di Carpino	Fava comune	Piattella Canavesana	Fagiolo cannellino secco comune	Fagiolina del Lago Trasimeno	Fagiolo dall'occhiocchio secco comune	Fagiolo marrone dell'isola di Oland	Fagiolo borlotto secco comune	Cece nero dell'alta Murgia	Cece comune
Energia (kcal)	252	291	255	224	228	279	296	293	320	291	318	316
Energia (kJ)	1071	1219	1078	935	976	1166	1235	1226	1340	1216	1326	1323
Proteine (g)	22,7	22,7	25,2	21,3	16	23,4	24	22,4	18	20,2	18,65	20,09
Grassi (g)	1,25	1	4,28	3	1,6	1,6	1,4	1,4	1,3	2	5,01	6,3
Carboidrati (g)	32,6	51,1	28,89	29,7	37	45,6	28	50,9	38	47,5	29,73	46,9
Amido (g)	29,82	44,8	20,48	13,9	35	38,7	26	42,6	35	40	27,18	39,3
Zuccheri solubili (g)	2,78	1,8	8,41	15,5	2	2,9	2	4	3	3,5	2,55	3,7
Fibra totale (g)	30,22	13,8	26,81	21,1	24	17,6	38	12,7	41	17,3	39,71	13,6
Calcio (mg)	77	57	100	nd	22	132	24	37	61	102		142
Fosforo (mg)	382	376	643	nd	220	460	305	430	298	464		
Ferro (mg)	8,9	8	2,2	nd	4	8,8	90	8,8	6	9	5,49	6,4
Magnesio (mg)	117	83	158	nd	nd	170	nd	nd	nd	163		130
Potassio (mg)	897	980	1433	nd	nd	1411	nd	125	nd	1478		881
Sodio (mg)	1,3	8	16	nd	0	5	0,1	14	0	3	32,3	6




Slow Food®

