

人と地球上にやさしい未来に向かって、

よりよく食べるってなんだろう？



**Eat  
Better**





わたしたちは生きるために毎日食べています。

食とは、生きることの根源であり、  
人とつながる喜びであり、  
幸福をもたらしてくれるもの。

世界はいま、食の未来に向きあっています。  
おいしくいただく、をずっと持続するため。

母なる地球の恵みをたいせつに守りながら、  
よりよい食べもの、よりよい食べかたにシフト。  
未来を向いて「いただきます」といえるくらしをつくる。

だからいまこそみんなで、Eat Betterです。  
さあいま、東京から。

# Eat Better



未来にいちばん近づく日。

「持続可能な新しい価値」を生み出す「Sustainable High City Tech Tokyo = SusHi Tech Tokyo」を推進する取り組みの一つで、世界共通の都市の課題解決に向けた東京発のイノベーションを創出するとともに、未来の都市モデルを発信する国際イベント。  
プログラムの1つ、ショーケースプログラムは、有明アリーナ、日本科学未来館、シンボルプロムナード公園、海の森エリアの4つの会場で、見て、触れて、聞いて、味わって——「自然」と「便利」が融合する“2050年の東京”を体感できるコンテンツが盛りだくさん。

# #わたしの Eat Better

SusHi Tech Tokyo 2024 ショーケースプログラムに参加している食のプレーヤー、食のクリエイター、食のプロデューサーたち、  
それぞれが伝えたいメッセージ「#わたしの Eat Better」をお聞きしました。

## (Eat Better for)

## EAT is Live, Life is Sustainable.

世界一多様性に富んだ東京ならではの食を再構築し、春の東京食材によるサスティナブルなコース料理を楽しめる「食×音楽」のイベント。それがEATBEAT!です。春の心地よさを感じながら「おいしい」と「地球にやさしい」未来的なグルメが堪能できる晩餐会を開催します。



料理開拓人：堀田 裕介  
音楽家：henlywork  
EATBEAT!

シンボルプロムナード公園

## (Eat Better for)

## TODAY

曖昧な未来の話は想像しづらい。だから私は今日のことを考える。今日、今この瞬間、目の前の食事を自分が楽しむことだけを考える。考えれば考えるだけ、今のことだけでは、自分のことだけではダメだと気づく。私は毎日語れる“今日”的ため、食の未来を想う。



枯朽 オーナーシェフ  
清藤 洋希

シンボルプロムナード公園

## (Eat Better for)

## 2050

世界人口が100億人になり環印度洋エリアの経済や社会課題がこれから注目されます。一方日本は人口が3000万人も減少していくこれからの30年。「よりよく食べる」とは「おいしい造り手を皆で守り育て、おいしく世界の課題に貢献していくこと」。生産現場を守り、おじいちゃんおばあちゃんのおいしい知恵を若い世代へ



カフェ・カンパニー株式会社  
代表取締役社長  
楠本 修二郎

実行委員

## (Eat Better for)

## connect nature

The Rising Sun Coffeeでは、海の恵みを受けながら焙煎したコーヒー豆を提供し、地域コミュニティと繋がりながら自然と人々を大切にします。SusHi Tech Tokyo 2024で、この想いをもっと多くの方々に届けます。



The Rising Sun Coffee  
焙煎士  
坂口 憲二

有明アリーナ

## (Eat Better for)

## yourself and for the planet

おいしくて身体に良く、さらに持続可能な食の未来を創りたい—それがChefs for the Blueの願いです。今回の展示では、資源を守りながら海と向き合う漁業者と彼らに共鳴するシェフの繋がりから、私達が目指す海と水産業の未来をご紹介します。



Chefs for the Blue  
代表理事  
佐々木 ひろこ

有明アリーナ

## (Eat Better for)

## people

より WellBeing で  
より Sustainable で  
より美味しい“食”を。  
大切な人と一緒に楽しめる日々を提供し、  
世界中の人々を食の力で幸せにしたい。



オイシックス・ラ・大地株式会社  
代表取締役  
高島 宏平

## (Eat Better for)

## the earth

実行委員

## (Eat Better for)

## 地産地消

日本の食糧自給率は約38%と決して高いと言えず海外からの輸入に依存している状況です。今後も厳しい状況は続きますが、地産地消を推進し、フードマイレージを減らす取り組みをすることでより良い日本の未来が開けると考えます。



割烹 船生  
店主  
船生 宜之

シンボルプロムナード公園

## (Eat Better for)

## 世界平和

何を食べ、その料理を誰が作り、どのように運ばれ、その食材をどのように生産/採取しているかに思いを馳せ、新旧、東西さまざまな多様性のある食の世界を知ることがそれを食べる他人を知り文化を知る世界につながることで思いやりのある優しい世界になることを祈っています。



株式会社イトクリエーター  
Chef / Producer  
森枝 幹

日本科学未来館  
海の森

## (Eat Better for)

## 自分自身 for everyone

食べるということは自分自身の為です。空腹を満たす為、嗜好を満たす為、体の健康の為です。その自分自身への行為が、周りの環境の改善や悪化への防止に繋がるなら、それはより良く食べることでしょう。目的はあくまで自分の為でなければダメです。結果として、副産物としての周りへのより良い影響を与えていくように、これからは食べていきたいです。



restaurant KAM  
オーナーシェフ  
本岡 将

シンボルプロムナード公園

## (Eat Better for)

## 棚田と地域コミュニティ

BEAT ICEは、棚田のお米を生かし、地域のコミュニティとの絆を深める取り組みをしています。自然から得られる資源を大切にし、持続可能な未来を築くことに貢献します。共感いただいた方へピーチアイスをお届けできたら幸いです。



BEAT ICE  
代表取締役  
山口 淳希

有明アリーナ

## (Eat Better for)

## ALL

You are what you eatと良くいいますが栄養だけでなく、何を選ぶか、次世代までずっとこの素晴らしい食をいただくことができるかまで考えて選択ができるか、という価値観もこの言葉に含まれると思います。頂く命に感謝しながらずっと皆で美味しさを分かち合えるよう、持続可能な選択をして行くことが自分自身にも周りの皆さんにも次の世代にも地球にもいい事であると信じています。



株式会社 FOOD LOSS BANK 代表取締役社長  
国際ガストロノミー学会 日本代表  
山田 早輝子

実行委員

## (Eat Better for)

## Future 未来へ繋がる食とは

今回のイベントを通じて、ごく身边にある食を取り巻く環境や自分自身の食への関心を、改めて考えるキッカケになれば嬉しく思います。生産者、消費者、我々作る側の人間も、みんなで少しづつ意識を高めることでより良い方向へ向かえますように。



The Momentum by Porsche  
総料理長  
林 祐司

シンボルプロムナード公園

生江 史伸 NAMAE Shinobu

《L'Effervescence》エグゼクティブシェフ

1973年神奈川県生まれ。《アクアバッツァ》《ミシェル・プラス トーヤ ジャポン》を経て渡英。帰国後の2010年、《レフェルヴェンス》シェフに就任。23年、東京大学大学院にて農業・資源経済学の修士課程修了。

## 「カラダにやさしい」が地球にもやさしいわけ

「より良い未来のために、何を選択すべきかを考えること」——それこそが「Eat Better」だと語るのは、東京を舞台にリジェネラティブレストラン（環境再生型レストラン）を標榜し、世界のガストロノミーシーンをリードする「レフェルヴェンス」エグゼクティブシェフ・生江史伸氏である。東京大学大学院にて農学生命科学を専攻し、食や農の持続可能性について研究するなど、科学的知識と旺盛なフィールドワークによって得たリアルな知見をもとに、「Eat Better」のメッセージを発信し続ける食の賢人でもある。5月19日（日）に有明アリーナで行われるパネルディスカッションに登壇予定の生江氏に、持続可能な地球と食との密接な関わりについて伺った。

ためには、よりよい食べ物、よりよい食べ方にシフトしていかなければならない、今がそのタイミング。Z品グルメガーデンはじめ、持続可能な飲食や新しい技術による食体験など、さまざまなコンテンツが用意される「SusHi Tech Tokyo 2024」は、おいしい料理をいただきながら食の未来について学び、考える絶好の機会ではないでしょうか。



——「SusHi Tech Tokyo 2024」では、「Eat Better」をキーワードに、プラントベースの肉やアイスクリームなど環境負荷の少ない食品に加え、市場に流通しない規格外野菜などを使用したおいしくて地球にもやさしいグルメが各エリアに並びます。なぜ今、私たちはこうしたサステナブルフードを選択する必要があるのでしょうか？

気候変動による生物多様性への影響は日々深刻化しています。だからこそ、地球の持続可能性についての議論が活発化しているわけです。生態系の多様性を保つ



——和食を中心に多様な食生活を送る私たちはいろんなものを食していると思っています。

本当にそうでしょうか？ 私たちが通常手にできるのは各地で生産される農産物のごく一部です。先史時代の人骨を炭素や窒素などの同位体分析によって当時の食生活を探る研究者によれば、日本において最も食の多様性が確保されていたのは縄文時代であり、狩猟採集と農耕がミックスされた弥生時代、そして都市化の進んだ江戸時代など、時代が進むにつれ多様性は損なわれていったそうです。また、微量ミネラルなど主要ではない栄養素が実は体のコントロールにとても大きな貢献を果たしていることを明らかにした近年の研究が示すように、多様性を確保するためには、メジャーではなくマイナーなもの、あるいは今や失われつつあるものや辺境の地にあるものに目を向ける必要があります。そうしたものを見つけ出し最良のカタチでみなさんにお披露すること。これこそが私たちのような

ガストロノミーの重要な役割のひとつだと考えています。

——より良い未来を実現するべく食の可能性を拡張してきた生江さんが考える「Eat Better」とは？

「食」は生命維持に欠かせないものであり、生活を彩る喜びの源泉でもあります。だからこそ、そこに込められたメッセージには、大きな共感を呼ぶ可能性があるはずです。そこで重要なのは、心身の健康のため、そして地球の健康のために、私たちは何を支持し、何を選択すべきかを考え行動に移すこと。それこそが「Eat Better」です。日本の人口の約1割を抱え、日々猛烈なスピードで新陳代謝を繰り返す世界有数の大都市・東京においてこそ、より良い選択の積み重ねは大きな変化を起こすドライブを生み出すはずです。そしてそのインパクトは日本国内のみならずアジア各国、そして世界へと波及するでしょう。「Eat Better」を東京から発信していくことにはとても大きな意味があります。



## INTERVIEW

# 02

清藤 洸希 KIYOFUJI Koki

〈枯朽〉オーナーシェフ

辻調理師専門学校を卒業後、大阪のフランス料理店を経て上京。フリーランスで活動しつつ、独立の準備をする。2022年8月、押上に〈枯朽〉をオープン。各のお茶やスパイスをベースとしたジャンルレスな料理を提供する。

本岡 将 Motooka Masashi

〈restaurant KAM〉オーナーシェフ

南仏、フランス・バスク地方、スペイン・バスク地方で腕を磨く。2017年、23歳の若さで〈レストラン Bio-s〉の料理長に就任。2020年栃木県那須にて〈レストランμ〉立ち上げの統括シェフに就任。2021年埼玉県川口市に自店〈restaurant KAM〉をオープン。



## 次世代 シェフが描く “みらい”

日本最大級の料理人コンペティション「RED U-35」において優秀な成績をおさめた料理人が集う食のクリエイティブ・ラボ「CLUB RED」。なかでも注目を集めることの多い2人の気鋭シェフ——「RED U-35 2018」にて準グランプリに輝いた本岡将氏（「restaurant KAM」オーナーシェフ）と「RED U-35 2023」ゴールドエッグの清藤洸希氏（「枯朽」オーナーシェフ）——が未来やサステナブル、そして東京をテーマにメニューを考案。そこに込めたメッセージを伺った。

※各メニューはシンボルプロムナード公園「Z品グルメガーデン」で販売します

### 江戸の粋をガストロノミーに昇華



東京・押上のレストラン「枯朽」のオーナーシェフ・清藤洸希氏は、東京で活躍する若手料理人の注目株。日本をはじめインドやネパールなど世界各地の文化を縦横無尽にミックスしながらも、フランス料理に着地させる独創性は、熱狂的な支持者を生み出している。トルコや中近東で使われるスマックという酸味

のあるスパイスを効かせた「どぜうの天ぷらスマックとライム」は、そんな清藤氏らしいメニューだろう。



「今回のテーマは、江戸・東京の粋。制約のある暮らしのなかで磨かれた知恵や工夫、美意識などさまざまな要素が集約された“粋”は、とても奥行きのある興味深い概念であると同時に、効率性や最適化が求められる時代にあって失われつつある文化でもあります。庶民のご馳走だったどじょうもそのひとつかもしれません。そんなところにスポットをあて美食に昇華させること。それこそがガストロノミーの魅力のひとつでしょう」。

雑多な文化が交差し新たな価値を生み出すのが「東京」らしさであり、「枯朽」らしさでもあるとするならば、風味豊かな東京軍鶏のコンソメに、蕎麦に見立てたイタリア産そば粉100%のパスタと江戸前ハーブをあわせた「グルテンフリー十割蕎麦粉パスタと東京軍鶏のコンソメ」や、塩漬けにした桜の葉で締めた鯛を軸にフランボワーズやトンカ豆の香りをプラス

した「鯛の桜締めちらし寿司」もまた、そのコンセプトを体现したひと皿である。見た目は和風だが、マデラソースが全体を引き締める後者の味わいは紛うことなきフランス料理。桜の香りの心地よい余韻には、思わずワインをあわせたくなるはず。ちなみに、桜の葉で鯛を締めた工夫は、春先に水揚げされる真鯛を桜鯛と呼ぶことにインスピレーションを受けたものだという。そんな遊び心も実に粋ではないだろうか。

### 人にも地球にも優しい未来のスイーツ



「完全栄養ゼンざい」や「シュトーレン風スコーン」など、人にも地球にも優しい未来志向のメニューを考案してくれたのは、埼玉・東川口の古民家レストラン「restaurant KAM」のオーナーシェフ・本岡将氏だ。自家栽培の採れたての野菜や果物、ハーブを余すところなく使用したその料理が堪能させてくれるのは、日々土に触れ野菜の成長を見守る料理人だけ

が知る野菜本来のおいしさ、そして季節感である。

「オーガニックみかんとサフランのノンアルコールビール」は、そんな本岡氏らしいサステナブルなドリンクである。「オーガニックみかんは皮も食べられます。その味わいと相性のよいサフランとホップでアクセントをつけ、大人も子どもも楽しめるものにしてみた」と本岡氏が説明してくれたとおり、みかんとホップの苦味がさわやかな初夏の風を運ぶノンアルコールドリンクだ。

一方、「完全栄養ゼンざい」は未来志向のスイーツ。「未来のスイーツは栄養価も配慮されるべき」と本岡氏が語るように、発芽玄米餅やキクイモ、ゴボウ、有機きな粉、レンズ豆餡子など素材はいずれも体によいものばかり。それでいておいしいスイーツをいただいたという食後の満足感もある。体にも地球にもやさしいこれぞサステナブルなスイーツだ。おみやげには、オーガニックな素材でつくられたサクサクしっとりの「シュトーレン風スコーン」をお忘れなく。





## 01

### 豊かな海と 日本の魚食文化



日本は、世界でも稀有な海の豊かさを持つ国です。栄養塩が豊富な西部北太平洋にあって、排他的経済水域（EEZ）の大きさは世界で6番目。4本の海流が回遊魚を運び、急流が山から運ぶ栄養分は河口にプランクトンを増やし多くの魚を育みます。日本には全世界の約15,000種中、約3,700種の海水魚が生息しているのです。この恵まれた環境のなか、魚介を使った郷土料理や保存食が日本の各地で生み出されてきました。昆布と鰹節、煮干し等からつくる「出汁」がベースとなることをはじめ、今や和食は海の恵みなしに成り立ちません。

## 02

### 激減を続ける 水産資源



しかし今、その海は危機にあります。1984年に1,282万トンと、ピークを迎えた日本の海の生産量は減少し続け、2022年には392万トンまで落ち込んでいます。世界銀行は2014年、「FISH TO 2030 (2030年までの世界の漁業・養殖業の見通し)」という調査レポートの中で、この間に生産量のマイナス成長が予測されるのは日本だけと結論づけています。この背景には資源管理不足による過剰な漁獲をはじめ、長年の国土開発の影響など様々な要因があるとされており、さらに近年は地球温暖化による環境悪化が論じられています。



Chefs for the Blue

## シェフが見据える 海の未来展

The Future of the Sea:  
Chefs Tackling the Issues

持続可能な海を目指した啓発活動等を行うフードジャーナリストとトップシェフのチーム、一般社団法人 Chefs for the Blue による「シェフが見据える海の未来展」が有明アリーナにて開催されます。海と魚について共に学び、食文化を未来につなぐため、ぜひ会場でご覧ください。

## 03

### 未来に向けた 水産改革



危機感を抱いた政府は2020年12月、水産資源の持続的利用や保存、管理を盛り込んだ改正漁業法を施行し、水産改革がスタートしました。漁獲データ等の不足や漁業者との調整難航により、その後計画どおりには進んでいませんが、日本の海の未来のために、政府にはこの改革を早急に進めることができることが期待されています。

また国の動きを待たず、研究者と連携して資源管理に取り組んだり、国際水産エコ認証の厳しい基準にチャレンジするなど独自に動き始めている漁業者も生まれています。展示では、日本各地で志高く海に向かう漁業者たちをご紹介しています。

## 04

### 持続可能な海を 目指す Chefs for the Blue

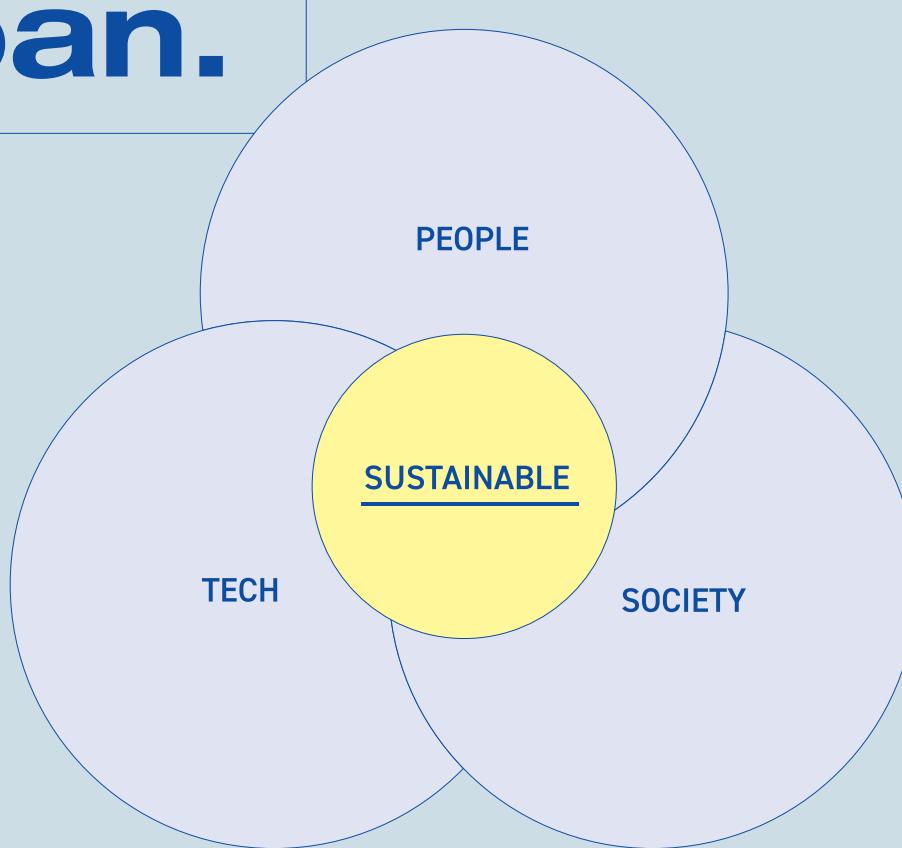


Chef for the Blue は2017年、海の現状に危機感を抱いたフードジャーナリストと30名の料理人が集まり動き始めたシェフチームです。行政や企業、財団等との連携のなか、海の持続的な生産・消費を目指したフードイベントや商品開発、教育、プロモーションなど、さまざまな事業を展開しています。

私たちは、日本の魚のすばらしさを深く理解し活用できる立場から、また生産者とも消費者ともつなぐ手を持つプレイヤーとして、日本の豊かな海を取り戻し、私たちの食文化を未来につなぐために精力的に活動を続けています。



# Thinking about the future of food in Japan.



「人+技術+社会」で  
日本の食をおいしくサステナブルに

FEATURE:02

伝統の味を伝える老舗店が閉店すると聞いて、閉店を惜しむ客が殺到した、というニュースをたまにみかけます。閉店の理由は後継者の不在や建物の老朽化などですが、客はそのような見えにくい問題には閉店直前まで無関心です。そして、客に見えるほど問題が悪化した頃にはもう手遅れなのです。

同様のことが、日本の食でも起こっています。たとえば、「老舗店」は「現在の農家」、「後継者」は「将来の農家」、「建物」は「自然環境」、「客」は「消費者」と言えます。つまり、農家や環境の問題は消費者からは見えにくいため、無関心な人も多いのですが、消費者が気づくほどの悪影響が出る頃にはもう手遅れということです。しかし、食の重要性を考えると手遅れでは困るのです。

そこで注目されているのが「サステナブルな食」の実践です。というのも、日本の食を守るために、食料生産に不可欠な水、農地、エネルギーなどの自然資源を守る必要があり、日本は世界中から食料を輸入しているため、地球全体の自然環境が重要になるからです。しかし実際にはかなりの難題で、キモは「人+技術+社会」の取り組みになります。

まずは「人」の食生活の改善です。ちょっとした改善でも、社会全体での効果は大きくなります。たとえば、約1400万人の都民が週に1回1食分の牛肉を鶏肉に置き換えるだけで、年間87万トンのCO<sub>2</sub>排出量を削減できます。これは東京都面積の半分の森林が吸収する年間CO<sub>2</sub>量と同等です。ただ、人の行動変化には限界があるため、「技術」も重要になります。たとえば、牛肉消費によるCO<sub>2</sub>排出量を1人あたり年間60kgに抑えたい場合、従来の生産方法では月3回ほどしか牛肉を食べられませんが、技術革新で牛肉生産のCO<sub>2</sub>排出量を半分にできれば月6回は食べられ、より小さな行動変化で目標を達成できます。もしそれでも不十分な場合は、食品の生産方法や栄養成分に影響する「社会」の仕組みを変えるという手もあります。

SusHi Tech Tokyo 2024によって、このような取り組みと日本の食文化とを融合するアイデアが生まれることで、おいしくサステナブルな食の実現に一步近づけると信じています。

下川 哲

SHIMOKAWA Satoru

早稲田大学 政治経済学術院  
准教授

米国コーンELL大学でPh.D.（応用経済学）を取得。Food Policyなどの国際学術誌の編集委員も務める。専門は、「食」をとりまく社会問題を経済学的手法で研究する農業経済学。著書に「食べる経済学」（大和書房）がある。



※5月19日（日）有明アリーナで行われるパネルディスカッションに登壇予定（生江史伸、下川哲、露木しいな）



## SHOWCASE PROGRAM

# “2050年の東京で楽しめる” SUSTAINABLE FOOD MAP

持続可能な社会の実現に向け、気候変動・食糧不足・海洋汚染などさまざまな課題がある中、国内でも解決のための取組が行われています。その一端をおいしく体験していただけるよう、下記4つの会場でそれぞれにテーマを設定した未来のサステナブルフードをご用意しています。

シンボルプロムナード公園

5/12<sup>SUN</sup>—5/26<sup>SUN</sup>

### Z品グルメガーデン

おいしい・ヘルシー・地球にやさしい。三拍子揃った、Z世代も絶賛の未来のグルメが大集合。江戸から続く伝統の味や、東京食材を主役にした料理、そして、未来を感じられるニューフードまで。SusHi Tech Tokyo 2024でしか食べることのできない気鋭シェフによる特別なメニューにも注目です。選りすぐりのお店がところ狭しと並んだ食のフェスティバルで、伝統と未来の味の食べ比べを楽しんでください。

### LONG TABLE DINER

仕事も年齢も異なる人々が集まって、長さ約40メートルの長大な“ひとつの食卓”を囲む。日常とはひと味ちがう食を通じた交流が刺激となり、新しい発見につながるかもしれません。調理音などからサンプリングした音楽と食のコラボレーションを楽しむ「EATBEAT!」と、サステナブルな食材を使いながら華やかに食卓を彩る「YUKIYAMESHI」がプロデュースします。

### FIND GOOD! MARCHE

地球にGOOD、社会にGOOD、健康にGOOD。ふぞろい野菜や巨大野菜に触れて楽しく食を学ぶブースや、未利用野菜やパンの耳を原料にしたアップサイクルフード、無農薬・有機栽培の果物などを販売するお店が並ぶ2050年の東京にふさわしい未来の食が目利きされたマルシェです。より良い食べ方、より良い買い方、いろいろなGOOD!を見つめましょう。

有明アリーナ

5/17<sup>FRI</sup>—5/21<sup>TUE</sup>

### 潮風フードスクエア

持続可能な海を目指した啓発活動等を行うフードジャーナリストとトップシェフのチーム、Chefs for the Blue が、海の豊かさをずっと楽しむための特別なミールボックス＆トークショーを提供します。ほかにも開放的な海辺で味わう、地球にやさしくおいしい食事を多数ご用意しています。潮風を感じながら、2050年の東京の食に思いをはせてみてください。

海の森エリア

5/12<sup>SUN</sup>—5/21<sup>TUE</sup>

### ロボコと巡る未来の食

未来の食は、どこまで進んでいるのか。海の森エリアではテクノロジーの実装にフォーカスした体験を用意しました。日本科学未来館の「おばけレストラン」で“化けて出た”ハンバーガーの実食に、健康を心がける人が味はそのままに減塩できる「エレキソルト」体験、そして、水素や電気エネルギーを使ったグリラーで食べる「サステナブルBBQ」。海の森エリアの公式アンバサダー・ロボコと一緒に、さまざまな未来の食の最前線を面白おかしく巡ってください。



日本科学未来館

4/27<sup>SAT</sup>—5/26<sup>SUN</sup>

### みらいのしょくゾーン

食のサステナブルを学ぶ2つのコンテンツがお出迎え。食糧不足などの課題に応える新しい食べ物のあり方として、意外な食材を用いた代替食品をプロジェクトマッピングで学ぶおばけレストラン。味覚や食に関する多彩なテクノロジーを集めて、その発明の目的をクイズ形式で学ぶミカクミライクイズ。子どもはもちろん、大人も一緒にやって楽しめる未来のおいしいしょくの扉を開けてみませんか。

