

自由研究：お魚の“履歴書”づくり

2026年8月作成 WWFジャパン

～選ぶことで海を守る～



サステナブル・シーフードをえらぶ

- 持続可能なかたちで漁獲・生産された水産物があたりまえになるように、サステナブル・シーフードを選ぶ
- 環境のことを考えた漁業や養殖業を応援することになる

選ぶための方法は二つ

- ①お魚のエコラベル
- ②商品についているラベルをよみとく



① お魚のエコラベル

サステナブルとは、ずっと未来につながっていく、ということ。

サステナブル・シーフードは、とりすぎに気をつけ、海の生きものや自然を守ってとられたシーフードのこと。

お魚のエコラベルは「サステナブル・シーフードを選ぶための手がかり」になります！

天然のシーフードには



養殖のシーフードには



👉 お店でこのエコラベルを探してみよう！

👉 どんな商品についているか、どこで見つけたかメモしておこう！



② 商品についているラベルをよみとく

そのお魚は「どこで、だれが、どのように」とったのか、育てたのか、商品ラベルから読み解いてみよう！

＜日本のラベル表示のルールはこうなっている！＞

原産地とは？

●**名称**
内容を表す一般的な名称を表示 ＊消費者庁によるガイドラインあり

●**原産地**
国産品／水域名または地域名
輸入品／原産国名

●**「解凍」または「養殖」**
解凍／凍結させたものを解凍した場合
養殖／養殖されたもの

食品表示基準上では、国産品は、「水域名または地域名」、輸入品には「原産国名」を表示することが求められています。ただし、水域名の表示が難しい場合は、水揚げした港名または水揚げした港が属する都道府県名でもよいとされています。併記することができる情報は、国産品については、「水揚げした港名または水揚げした港が属する都道府県名」を、輸入品は、「水域名」です。

＜ヨーロッパのラベル表示のルールはこうなっている！＞

商品名：アサリ（上）
生産方法：漁獲
漁具：底曳網

学名：ヨーロッパアサリ
(*ruditapes decussatus*)
漁獲域：東中部大西洋

写真1 アサリの売場の看板

商品名：タラの切り身
学名：タイセイヨウダラ
(*gadus morhua*)
形態：切り身
生産方法と漁具：トロール網での漁獲
漁獲域：北大西洋ペア島

写真2 タラ切り身のパッケージのラベル

1. 商品名および学名
2. 生産方法（漁獲か、淡水漁獲か、養殖か）
3. 漁獲域／養殖場所
および漁具の種類（漁獲の場合）
4. 製品が解凍されているかどうか
5. 消費期限日（該当する場合）

の表示が義務付けられている

自由研究のヒント

- 👉商品ラベルから、どんなことが読み取れるか、お魚の“履歴書”シートに書きこんでみよう！
- 👉知りたかったけどわからない情報についてもメモしておいてね

※履歴書とは：じぶんの名前や生年月日、これまでどんな学校で学び、卒業して、どんなお仕事をしてきたか、じぶんはどんな人か、について書く「プロフィールカード」のようなものです。

今回は、お魚について履歴書を作ってみよう！

お魚の“履歴書”

商品についているラベルから何がわかるかな
調べてみよう！ 🐟

例

名前（商品名）

（商品名や一般的な名前は書いてある？）

（学名）

（学名は書いてある？学名は、世界共通で、一つの種に一つ。正確に生物を区別できるよ。原則、ラテン語で書いてある）

特徴

（商品の魚はどんな特徴があるかな？じっくり見て書いてみよう。絵でもいいよ）

＜獲られた／育てられた情報＞

（その魚がどこで、誰が、どのようにとられた／育てられたのかは、その魚のサステナビリティの状況を知るのに必要な情報です。「おさかなハンドブック」10-11 ページ、42-43 ページを参考にしてみよう）

どこで	
だれが	
どのように	

＜その他、わかる情報＞

（認証ラベルの番号や、その他にラベルからわかる情報は何か）

＜追加で調べたい情報＞

（おさかなハンドブックの情報や、ヨーロッパの表示ルールを参考に、その魚のことをもっとわかるために必要な情報は何か、書き出してみよう）

お魚の“履歴書”

商品についているラベルから何がわかるかな
調べてみよう！🐟

<u>名前（商品名）</u>	<u>特徴</u>
<u>（学名）</u>	

＜とられた／育てられた情報＞

どこで	
だれが	
どのように	

＜その他、わかる情報＞

＜追加で調べたい情報＞

🐡ふりかえり🐡

1. どんないことがわかって、どんないことがわからなかったかな？
2. 環境のことを考えた買い物をするために、必要な情報は書いてあったかな？
3. 履歴書を作ってみて、もっとラベルに表示してほしいと思った情報は何か？
4. 「3.」の内容を、インターネットや図鑑などで調べてみよう！
お店の人や大人の人に聞いてみよう！
5. その他、気づいたこと／知りたいこと