

# バーチャルウォーター(VW)量 一覧表

| 大分類     | 小分類             | VW基準値<br>(m <sup>3</sup> /t) | 単位     | 単位あたりの重量<br>(g) | VW量<br>(ℓ) |
|---------|-----------------|------------------------------|--------|-----------------|------------|
| 畜産製品    | 牛肉              | 20,600 ※1                    | -      | -               | 20,600     |
|         | 豚肉              | 5,900 ※1                     | -      | -               | 5,900      |
|         | 鶏肉              | 4,500 ※1                     | -      | -               | 4,500      |
|         | 鶏卵              | 3,200 ※1                     | 1個     | 56              | 179        |
| 主食      | 米               | 3,700 ※1                     | 1合     | 150             | 555        |
|         | 炊いたご飯           | 3,700 ※1                     | 1杯     | 75              | 278        |
|         | パン              | 1,600 ※1                     | 1枚     | 60              | 96         |
|         | 生うどん            | 1,600 ※1                     | 1食     | 100             | 160        |
|         | そうめん・ひやむぎ       | 2,000 ※1                     | 1食     | 70              | 140        |
|         | そば              | 4,600 ※1                     | 1食     | 145             | 667        |
|         | スパゲティ           | 2,000 ※2                     | 1食     | 100             | 200        |
|         | インスタントラーメン      | 1,850 ※1                     | 1食     | 65              | 120        |
| 野菜      | だいこん            | 128 ※1                       | 1本     | 800             | 102        |
|         | かぶ              | 208 ※1                       | 1個     | 25              | 5          |
|         | にんじん            | 183 ※1                       | 1本     | 225             | 41         |
|         | ごぼう             | 440 ※1                       | 1本     | 200             | 88         |
|         | れんこん            | 665 ※1                       | 1節     | 150             | 100        |
|         | さといも            | 673 ※1                       | 1個     | 55              | 37         |
|         | やまのいも           | 392 ※1                       | 1本     | 300             | 118        |
|         | はくさい            | 79 ※1                        | 1株     | 1,500           | 119        |
|         | キャベツ            | 117 ※1                       | 1個     | 700             | 82         |
|         | ほうれん草           | 246 ※1                       | 1把     | 450             | 111        |
|         | ねぎ              | 433 ※1                       | 1本     | 120             | 52         |
|         | たまねぎ            | 158 ※1                       | 1個     | 240             | 38         |
|         | なす              | 185 ※1                       | 1個     | 70              | 13         |
|         | トマト             | 131 ※1                       | 1個     | 125             | 16         |
|         | きゅうり            | 123 ※1                       | 1本     | 200             | 25         |
|         | かぼちゃ            | 309 ※1                       | 1個     | 1,200           | 371        |
|         | ピーマン            | 193 ※1                       | 1個     | 28              | 5          |
|         | さやえんどう          | 547 ※1                       | 1さや    | 2.25            | 1.23       |
|         | えだ豆             | 672 ※1                       | 1さや    | 2.5             | 1.68       |
|         | さやいんげん          | 311 ※1                       | 1さや    | 2.75            | 0.86       |
|         | とうもろこし(スイートコーン) | 434 ※1                       | 1本     | 200             | 87         |
|         | レタス             | 165 ※1                       | 1株     | 65              | 11         |
|         | セロリ             | 129 ※1                       | 1本     | 40              | 5          |
|         | カリフラワー          | 166 ※1                       | 1株     | 525             | 87         |
|         | ブロッコリー          | 314 ※1                       | 1個     | 286             | 90         |
|         | じゃがいも           | 185 ※1                       | 1個     | 100             | 19         |
|         | さつまいも           | 202 ※1                       | 1本     | 300             | 61         |
|         | にんにく            | 2,317 ※1                     | 1片     | 15              | 35         |
|         | しいたけ            | 3,125 ※2                     | 1個     | 10              | 31         |
|         | くり              | 7,145 ※1                     | 1個     | 13              | 93         |
|         | 大豆              | 2,500 ※1                     | 1カップ   | 150             | 375        |
|         | くだもの            | みかん                          | 374 ※1 | 1個              | 100        |
| キウイフルーツ |                 | 581 ※1                       | 1個     | 120             | 70         |
| オレンジ    |                 | 400 ※1                       | 1個     | 225             | 90         |
| りんご     |                 | 347 ※1                       | 1個     | 200             | 69         |
| ぶどう     |                 | 706 ※1                       | 1粒     | 5               | 4          |
| なし      |                 | 356 ※1                       | 1個     | 175             | 62         |
| もも      |                 | 482 ※1                       | 1個     | 150             | 72         |
| すもも     |                 | 869 ※1                       | 1個     | 200             | 174        |
| パインアップル |                 | 376 ※1                       | 1個     | 2,000           | 752        |
| さくらんぼ   |                 | 1,600 ※1                     | 1個     | 8               | 13         |
| 柿       |                 | 696 ※1                       | 1個     | 175             | 122        |
| いちご     |                 | 682 ※1                       | 1粒     | 15              | 10         |
| すいか     |                 | 182 ※1                       | 1個     | 2,750           | 501        |
| メロン     |                 | 758 ※1                       | 1個     | 550             | 417        |

| 大分類      | 小分類           | VW基準値<br>(m <sup>3</sup> /t) | 単位       | 単位あたり<br>の重量<br>(g) | VW量<br>(ℓ) |
|----------|---------------|------------------------------|----------|---------------------|------------|
| その他の材料   | 豆腐            | 251 ※2                       | 1丁       | 250                 | 63         |
|          | こんにゃく         | 805 ※2                       | 1枚       | 250                 | 201        |
| 乳製品      | バター           | 13,200 ※1                    | 大さじ1     | 13                  | 172        |
|          | ヨーグルト         | 550 ※1                       | 1個       | 90                  | 50         |
|          | チーズ           | 3,200 ※1                     | 1切       | 15                  | 48         |
|          | 牛乳            | 550 ※1                       | 1本       | 1,000               | 550        |
|          | 生クリーム         | 3,554 ※1                     | 1パック     | 200                 | 711        |
| 調味料      | 塩             | 8 ※1                         | 大さじ1     | 15                  | 0.12       |
|          | 醤油            | 960 ※1                       | 大さじ1     | 18                  | 17         |
|          | 酒             | 1,236 ※1                     | 大さじ1     | 15                  | 19         |
|          | 味噌            | 1,200 ※1                     | 大さじ1     | 18                  | 22         |
|          | トマトピューレ/ケチャップ | 219 ※1                       | 大さじ1     | 18                  | 4          |
|          | こしょう          | 4,921 ※4                     | 小さじ1     | 0.25                | 1.2        |
|          | カレールー         | 4,561 ※3                     | -        | 33.4                | 152        |
|          | 小麦粉           | 2,100 ※1                     | 1カップ     | 100                 | 210        |
|          | 砂糖            | 1,400 ※1                     | 大さじ1     | 9                   | 13         |
|          | 酢             | 773 ※1                       | 大さじ1     | 15                  | 12         |
|          | 植物油           | 1,600 ※1                     | 大さじ1     | 13                  | 21         |
|          | オリーブオイル       | 21,106 ※1                    | 大さじ1     | 13                  | 274        |
|          | のみもの          | 茶                            | 6,400 ※1 | 1杯                  | 2          |
| 麦茶       |               | 2,800 ※1                     | 1杯       | 3.5                 | 9.8        |
| 紅茶       |               | 4,940 ※4                     | 1杯       | 1.2                 | 6          |
| コーヒー     |               | 21,000 ※4                    | 1杯       | 10                  | 210        |
| オレンジジュース |               | 840 ※2                       | 1杯       | 200                 | 168        |
| レモンジュース  |               | 1,232 ※2                     | 1杯       | 125                 | 154        |

#### ※注意事項

- ・単位あたりの重量はあくまでも目安です。
- ・単位あたりの重量
  - カレールー： カレー1人前に必要な量
  - お茶、コーヒー： それぞれ1杯あたりに必要な葉、豆、の重量
  - 味噌： みそ汁1杯分に必要な重量

#### 出典

- ※1: 東京大学生産技術研究所 沖研究室
- ※2: 東京大学生産技術研究所 沖研究室と読売新聞共同研究
- ※3: 東京大学生産技術研究所 沖研究室のデータをもとに算出
- ※4: UNESCO Waterfootprint <http://www.waterfootprint.org/index.php?page=files/home>