

# 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 (m <sup>3</sup> /t)		単位	単位あたりの重量 (g)	VW 量 ( )
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		628	1	1 個	225	141
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 (m <sup>3</sup> /t)		単位	単位あたりの 重量 (g)	VW 量 ( )
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 バック	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>