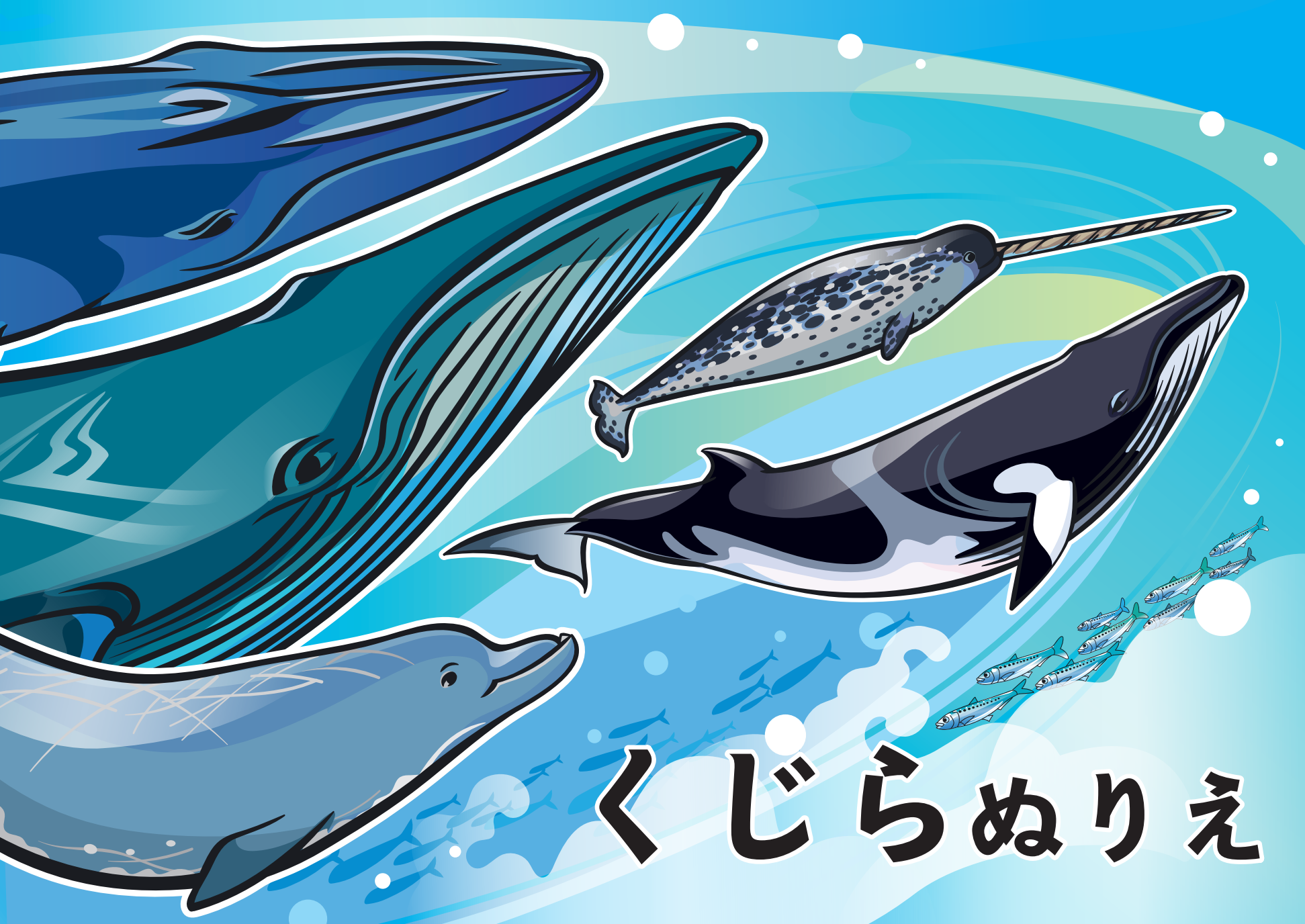
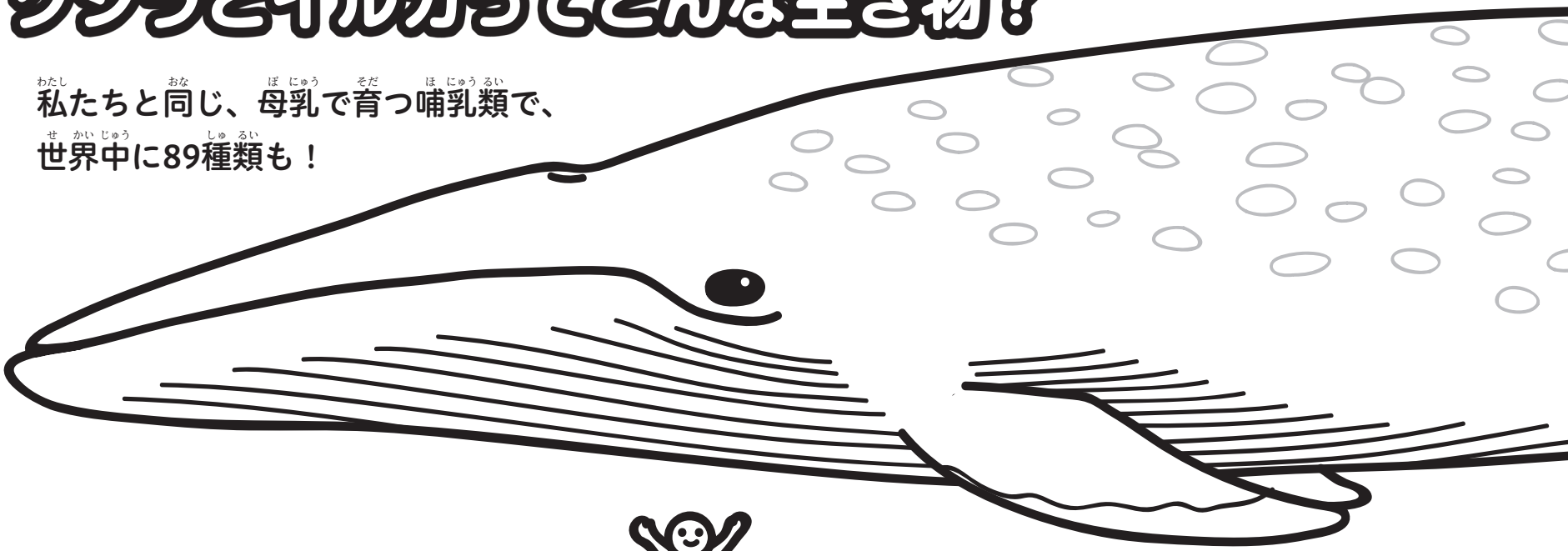

くじらぬりえ

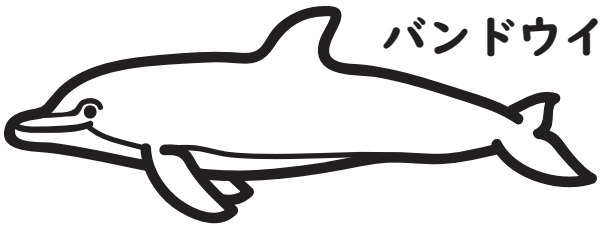
クジラとイルカってどんな生き物？

私たちと同じ、母乳で育つ哺乳類で、
世界中に89種類も！



ヒト

4メートル



バンドウイルカ

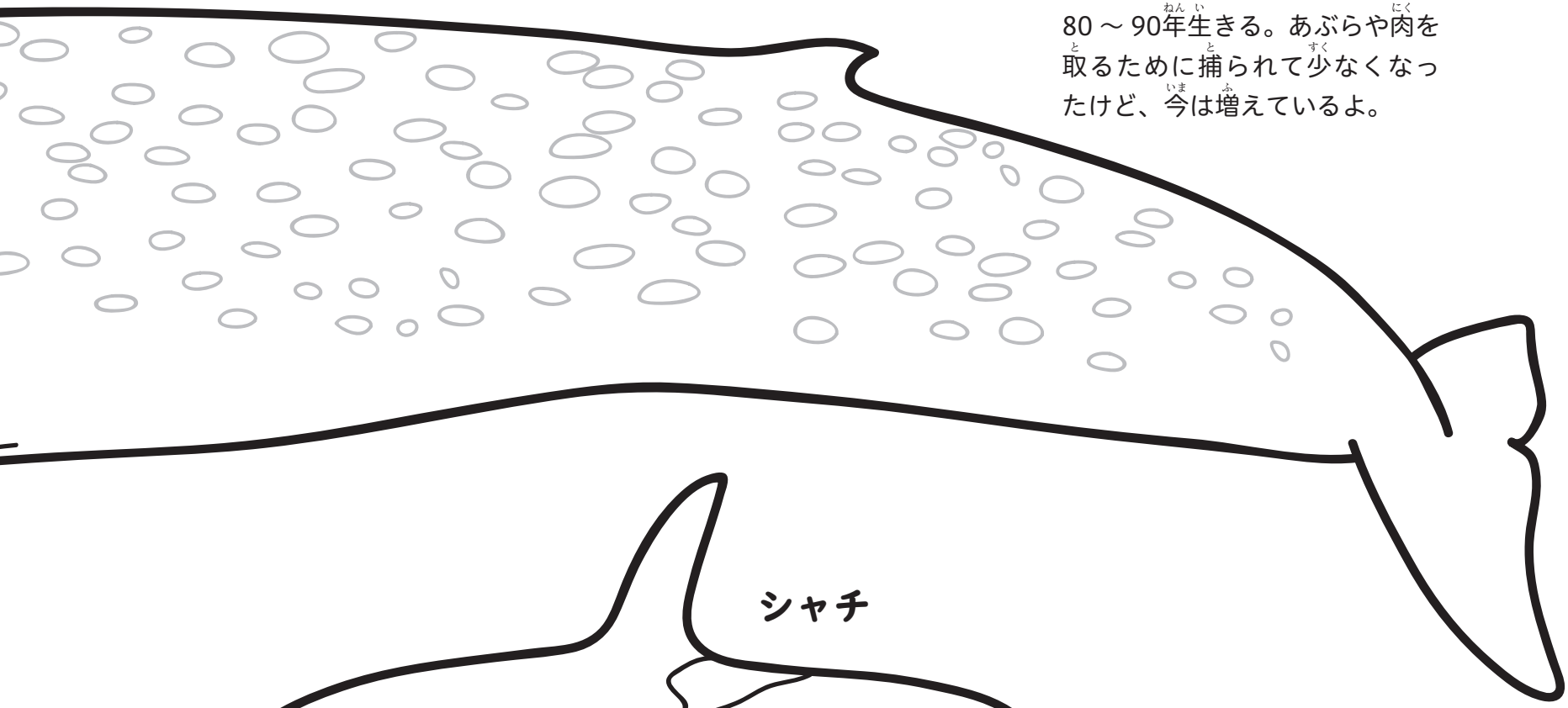
イルカとクジラのちがい

4メートル以上をクジラ、これより
小さいのものをイルカと呼ぶよ。

ひとなつっこい性格で、水族館で色々な
ショーをしてくれるね。

シロナガスクジラ

25メートルプールと同じ大きさ。
80 ～ 90年生きる。あぶらや肉を
取るために捕られて少なくなった
けど、今は増えているよ。

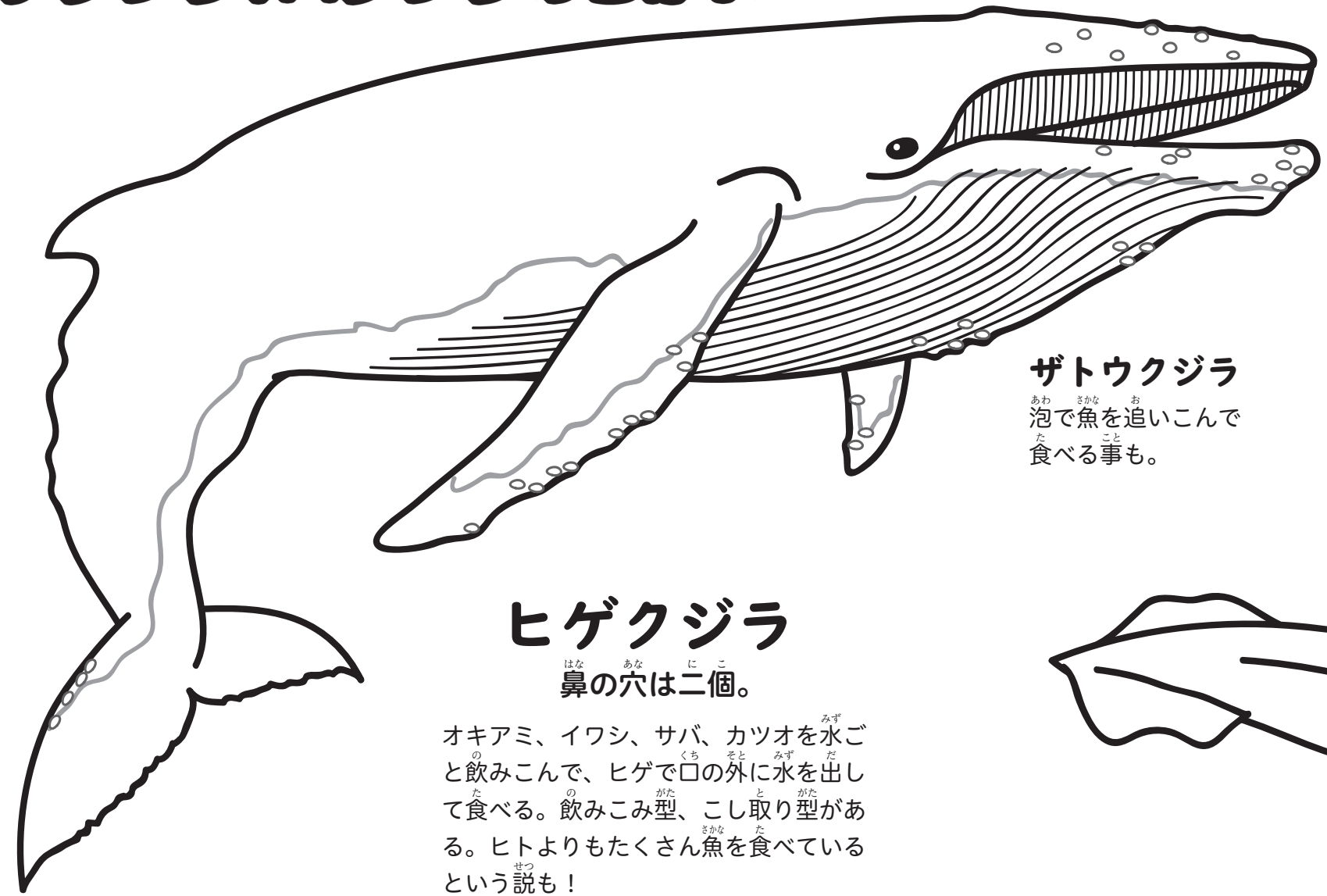


シャチ

魚へんに虎と書いて鯱。
肉食でほかのクジラを食べる事も。

ぬりえ画：HIKARI

ヒゲクジラ、ハクジラのちがい



ザトウクジラ

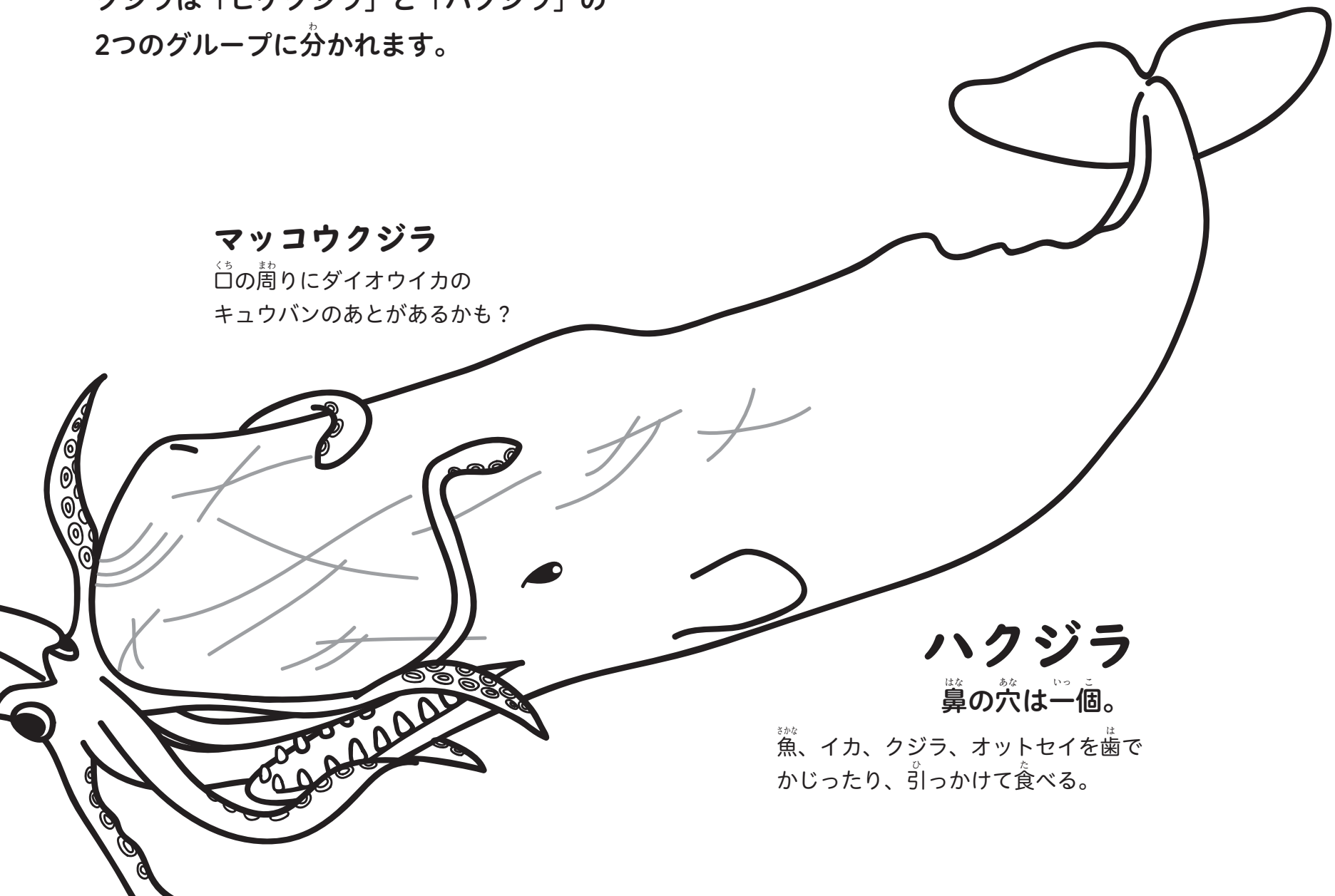
泡で魚を追いこんで食べる事も。

ヒゲクジラ

鼻の穴は二個。

オキアミ、イワシ、サバ、カツオを水ごと飲みこんで、ヒゲで口の外に水を出して食べる。飲みこみ型、こし取り型がある。ヒトよりもたくさん魚を食べているという説も！

クジラは「ヒゲクジラ」と「ハクジラ」の
2つのグループに分かれます。



マッコウクジラ

口の周りにダイオウイカの
キュウバンのあとがあるかも？

ハクジラ

鼻の穴は一個。

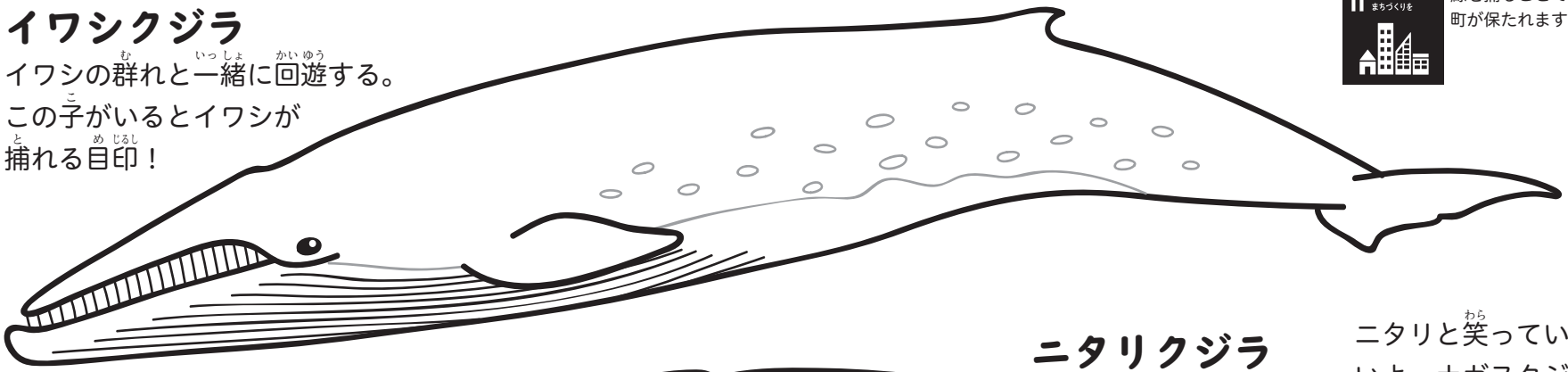
魚、イカ、クジラ、オットセイを歯で
かじったり、引っかけて食べる。

日本で捕って食べられているクジラ

鯨を捕ることで港や町が保たれます。

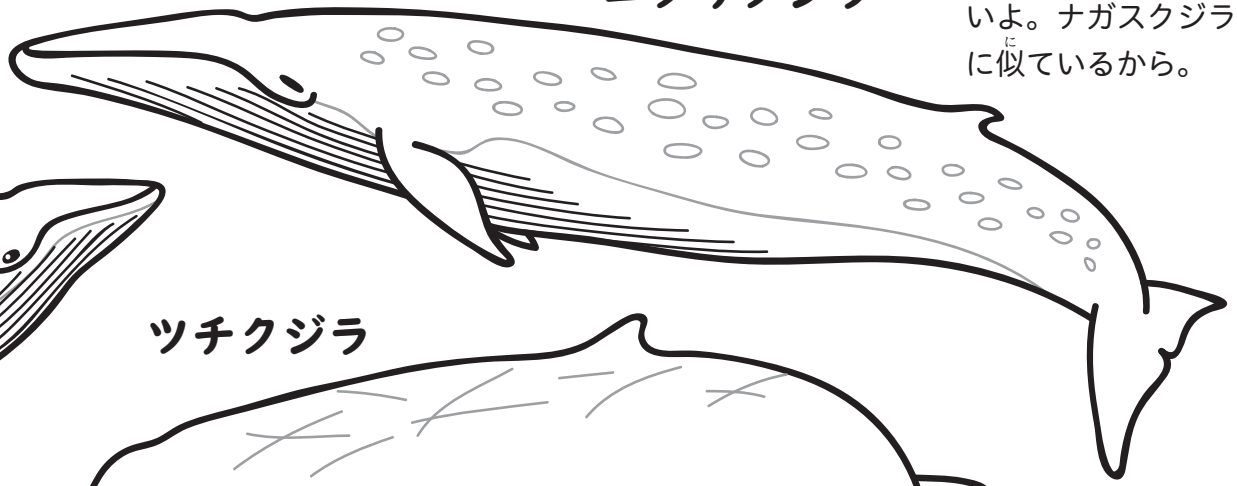
イワシクジラ

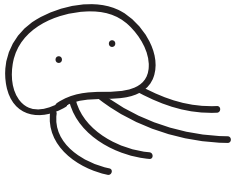
イワシの群れと一緒に回遊する。
この子がいるとイワシが
捕れる目印！



ニタリクジラ

ニタリと笑っていないよ。ナガスクジラに似ているから。

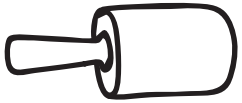




ミンククジラ

ノルウェーのミンクさんが発見。動物のミンクは関係ないよ。

ツチクジラ



頭の形がキヅチみたい！

頑張って捕る人がいるから、皆が食べる事ができる。お店で探してみてね！

1 貧困をなくそう　2 飢餓をゼロに　9 産業と技術革新の基盤をつくろう

牛や豚が育ちにくい国では、クジラが産業（食料、お金、仕事）になります。

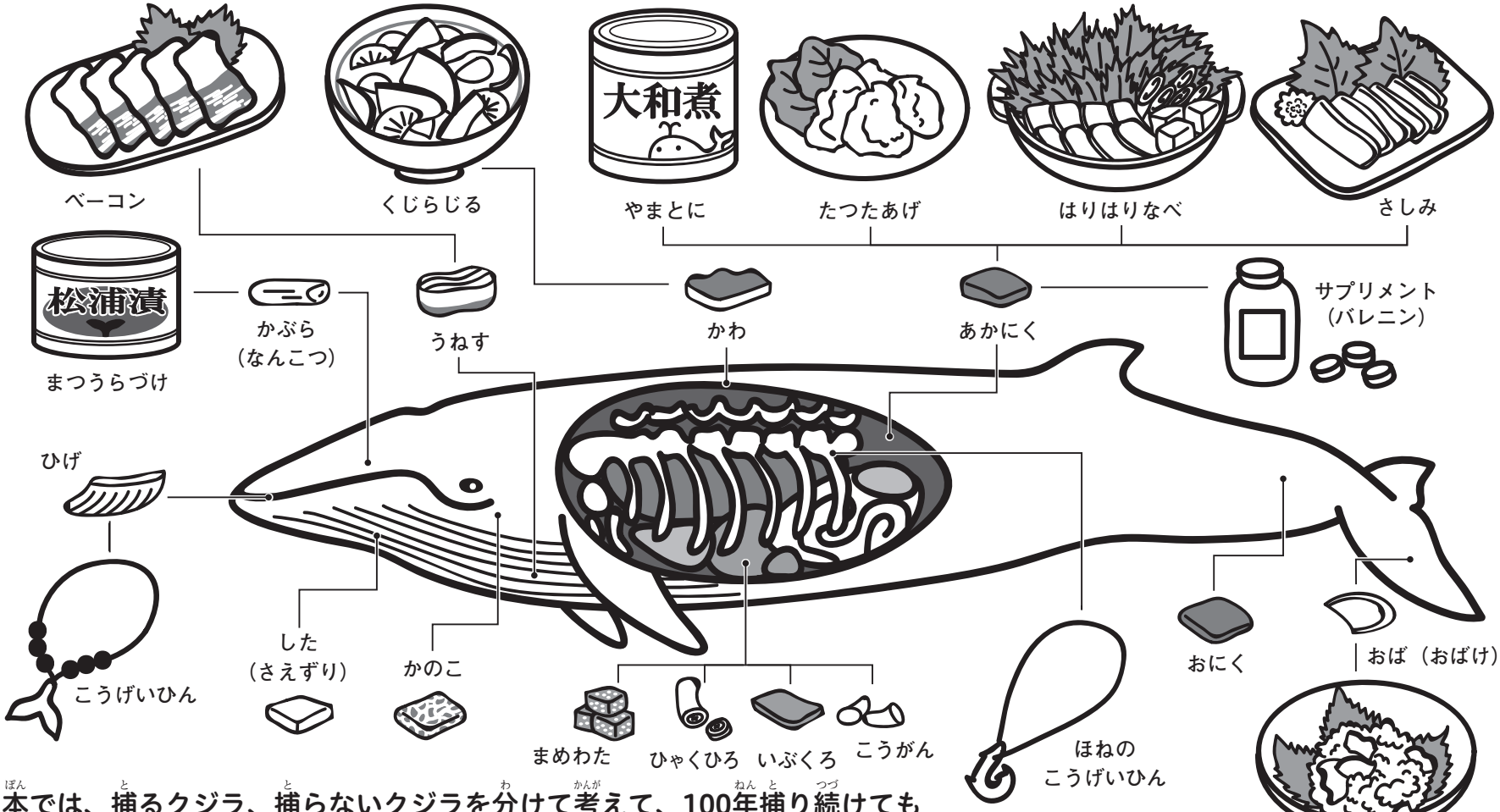
クジラを捕ると？

昔も今も、一生懸命、捕る人、運ぶ人、料理する人。
色々な人が働いて、食卓に食べ物が届くんだよ。

クジラの利用

魚をたくさん食べているクジラは、ＤＨＡやＥＰＡがたっぷりで、
魚とお肉のイイトコどり。

クイズ クジラのオバケってどこだ？



日本では、捕るクジラ、捕らないクジラを分けて考えて、100年捕り続けても減らない数を研究者が計算して捕っているよ。他の国でも、イッカク、ミンククジラ、ナガスクジラ、ホッキョククジラ、コククジラ等が捕られているよ。

12 つくる責任 つかう責任

考えて捕られた資源をしっかり利用しよう！

食文化ってなに？

10 人や国の不平等をなくそう

それぞれの国や地域の食材や文化を認め合いましょう。

人間は、生き物を食べて生きている。世界中に、その土地に合う料理がある。
例えば、豚や牛が育たないペルーでは、寒い高山で生きる、アルパカやモルモットを食べるんだ。
かわいそうだと考える事も、多様性（色々な考え方・文化）を認め合う事も両方大事！

海と陸と空はつながっている

地球のために一人ひとりができる行動を、絵から探してみよう！

14 海の豊かさを守ろう

海洋ゴミや海洋酸性化を防ぐため、ゴミの４Rも大事だよ。

Refuse（断る）、Reduce（減らす）、Reuse（再利用）、Recycle（リサイクル）

海をうまく使えば陸を守れる！

15 陸の豊かさも守ろう

人間が食べる食料のうち、海からは２～３％だけで、ほとんどの食料は陸地から。
人間が増え、食料が足りなくなると、ジャングルを畑に変えないといけないけど、
海の資源を上手に利用すると、陸の自然を守る事にもつながるよ。
食べ物を残さない事も同じ事だよ。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

「SDGsは、2030年に向けて世界が合意した「持続可能な開発目標」です。」

一般社団法人 大日本水産会

JAPAN FISHERIES ASSOCIATION

魚食普及推進センター

〒107-0052

東京都港区赤坂１-９-13

三会堂ビル８階

電話：03-3585-6684　FAX：03-3582-2337

ホームページ：http://www.osakana.suisankai.or.jp/

メール：osakana@suisankai.or.jp

一般財団法人

日本鯨類研究所

〒104-0055

東京都中央豊海町４-５

豊海振興ビル５階

電話：03-3536-6521　FAX：03-3536-6522

ホームページ：https://www.icrwhale.org/

表紙のクジラの名前はこれだ！

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

「SDGsは、2030年に向けて世界が合意した「持続可能な開発目標」です。」

くじらぬりえ

一般社団法人 大日本水産会
JAPAN FISHERIES ASSOCIATION

魚食普及推進センター
〒107-0052
東京都港区赤坂１-９-13
三会堂ビル８階
電話：03-3585-6684　FAX：03-3582-2337
ホームページ：http://www.osakana.suisankai.or.jp/
メール：osakana@suisankai.or.jp

一般財団法人
日本鯨類研究所
〒104-0055
東京都中央豊海町４-５
豊海振興ビル５階
電話：03-3536-6521　FAX：03-3536-6522
ホームページ：https://www.icrwhale.org/

表紙のクジラの名前はこれだ！

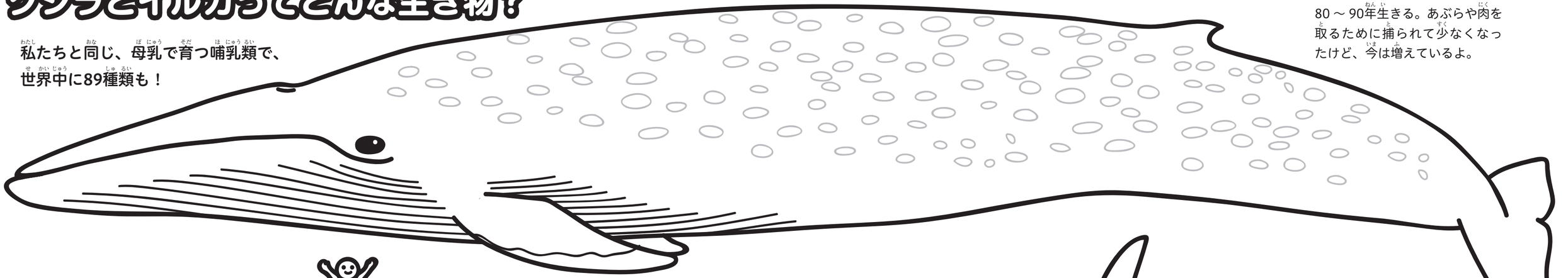
2020.2-①

クジラとイルカってどんな生き物？

私たちと同じ、母乳で育つ哺乳類で、
世界中に89種類も！

シロナガスクジラ

25メートルプールと同じ大きさ。
80～90年生きる。あぶらや肉を取るために捕られて少なくなったけど、今は増えているよ。



ヒト

4メートル

バンドウイルカ

ひとなつっこい性格で、水族館で色々なショーをしてくれるね。

シャチ

魚へんに虎と書いて鯱。
肉食でほかのクジラを食べる事も。

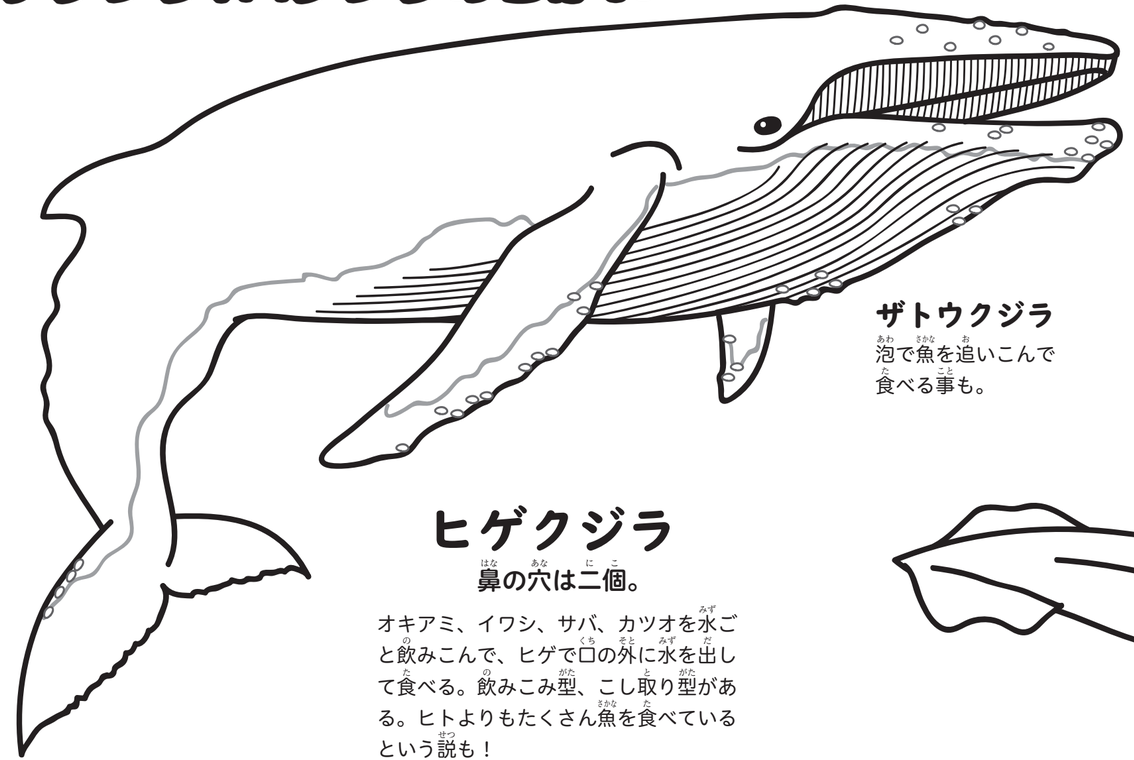
イルカとクジラのちがい

4メートル以上をクジラ、これより小さいのものをイルカと呼ぶよ。

ぬりえ画：HIKARI

ヒゲクジラ、ハクジラのちがい

クジラは「ヒゲクジラ」と「ハクジラ」の
2つのグループに分かれます。

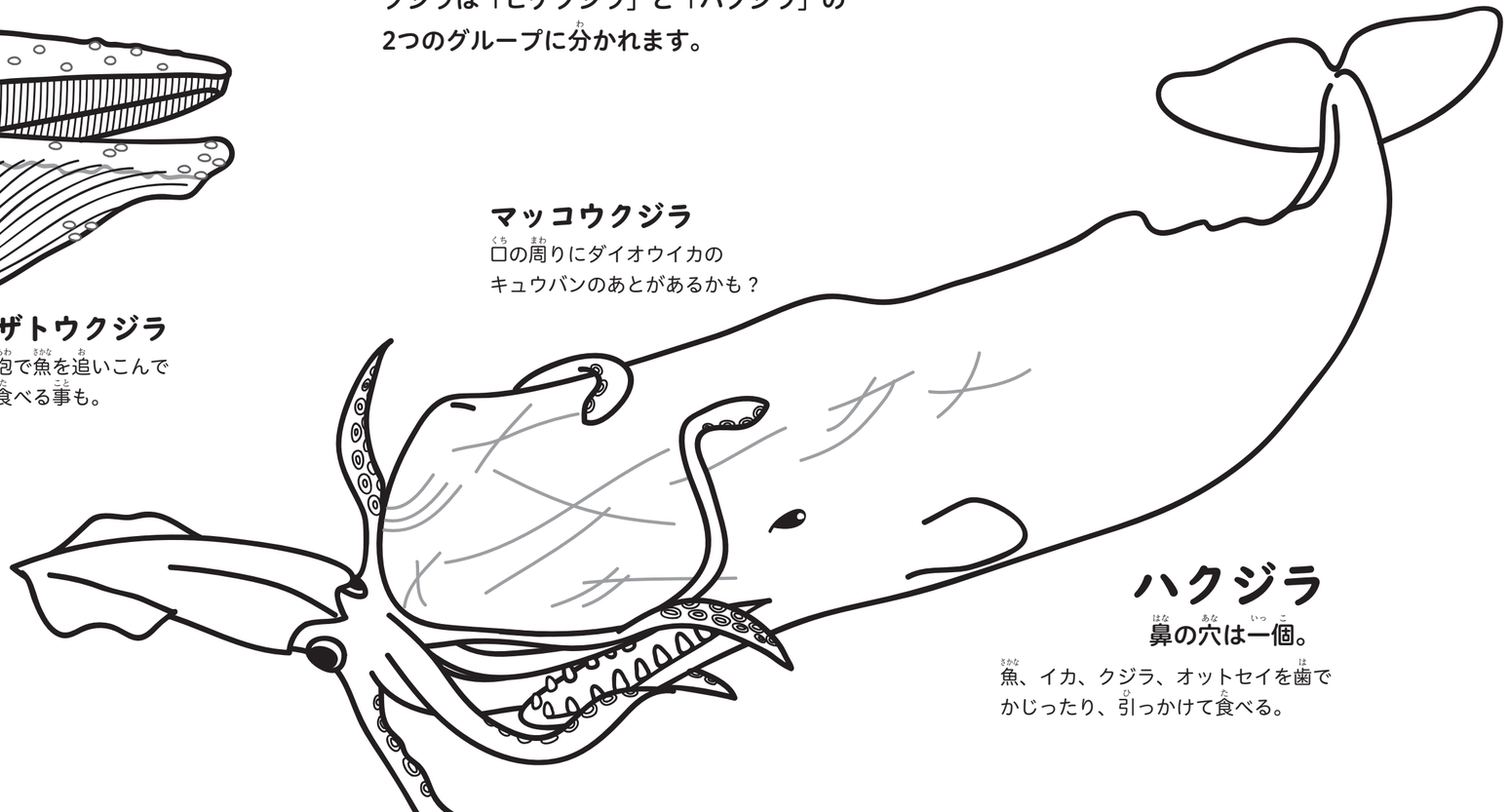


ザトウクジラ
泡で魚を追いこんで
食べる事も。

ヒゲクジラ

鼻の穴は二個。

オキアミ、イワシ、サバ、カツオを水ごと飲みこんで、ヒゲで口の外に水を出して食べる。飲みこみ型、こし取り型がある。ヒトよりもたくさん魚を食べているという説も！



マッコウクジラ
口の周りにダイオウイカの
キュウバンのあとがあるかも？

ハクジラ

鼻の穴は一個。

魚、イカ、クジラ、オットセイを歯でかじったり、引っかけて食べる。