

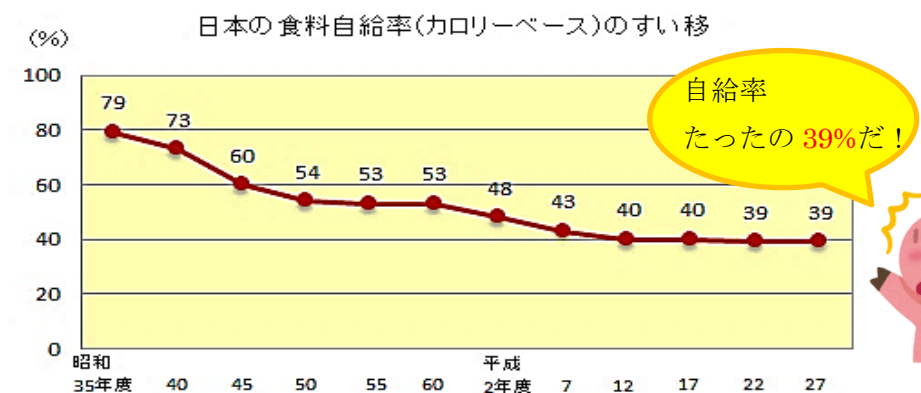


# 食料自給率について

**食料自給率**とは、国内の食料消費が国産でどの位あるのかを示す指標です。かんたんにと、皆さんの食たくの中に日本で作られた食べ物がどれだけあるかということを示しているのが食料自給率です。

## 日本の食糧自給率

日本の食料自給率は、魚類の国内生産量や自給率の高い米の消費が減少する一方、小麦やてん菜（砂糖の原料）の国内生産が増加したことから**39%**となりました。つまり日本の食料の半分以上を他の国から輸入していることが分かります。



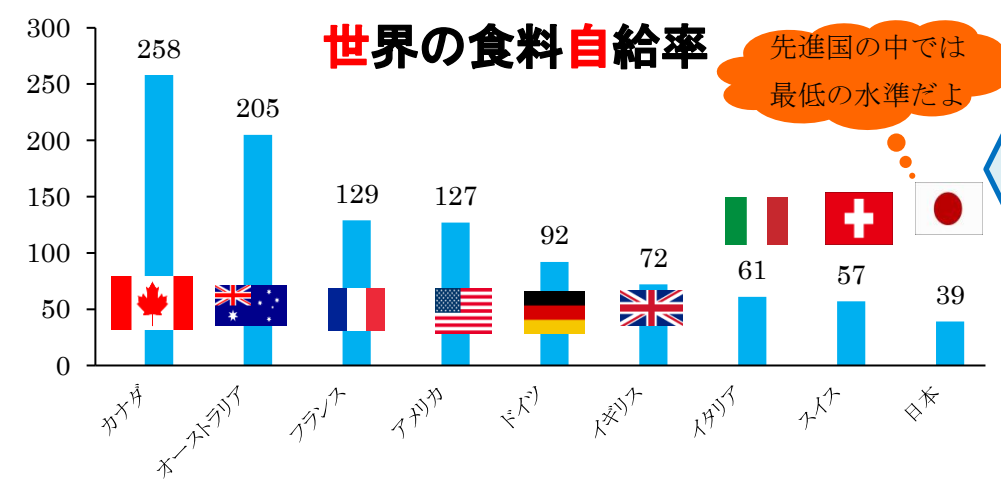
日本を代表する「和食」も実は輸入品に頼っている事実をみなさんは知っていましたか？

**天ぷらそばの食料自給率 22%**

主な材料の輸入先

- そば：中国、アメリカ等
- えび：タイ、ベトナム、インドネシア等
- 小麦（ころも）：アメリカ、カナダ等
- 菜種（油）：カナダ等

和食でも輸入品にたよっているんだね！



## ～雑煮から学ぼう 郷土料理の多彩性②～

先月に続き、各地のお雑煮からその土地の風土や特産物を学びましょう！！  
今月は「関東」地方のお雑煮についてです。  
関東のだしは「かつお」、具材は鶏肉や地場野菜がメイン。すまし仕立ての味付けです。

- とちぎ県** とり肉+にぼし/しみ豆腐（とうふをこおらせて乾そうさせたもの）
- いばらぎ県** かつお/とり肉・ほうれん草
- 群馬県** かつお/とり肉・長ねぎ
- さいたま県** かつお/とり肉・にんじん
- 東京都** かつお/とり肉・かまぼこ
- かながわ県** かつお+こんぶ+にぼし/とり肉
- 千葉県** かつお/とり肉・大根・はばのり



## 食料自給率アップのための5つのアクション

1. 今が「旬」の食べ物を食べよう！
2. 地元で採れる食材を食事に使おう！
3. ごはんを中心に野菜たっぷりのバランスの良い食事を心がけ、しっかり朝ごはんを食べよう！
4. 食べ物を残さないようにしましょう！
5. 自給率向上の取り組みを知り、応えんしょう！

(例) フードバンク、フード・アクション・ニッポン

**フードマイレージとは**  
食品がかける環境の負荷を農作物などが収穫された場所から食たくまでのきょりで表したものを**フードマイレージ**といいます。数字が小さいほど環境に優しいということになるよ！

## 食糧自給率を上げると良いこと

- 国内農業を守る
- 日本食を食べることが増える
- 農業者と消費者の共同を広げて、「食の安全」と地域農業の再生をめざす。
- フードマイレージが低くなる。



## フードバンクについて

まだ食べられるのに様々な理由で処分されてしまう食品を食べ物に困っている人に届ける取り組みを**フードバンク**といいます。

この活動で、食費の節約になったり食べ物に困っている方の食経験が増えたり食品ロスが減ることで個人、環境、国の全てにとって良い効果があります。

## ～だしを使ったレシピ～

### 「冷やし茶碗蒸し～オクラあんのせ」

**【材料】** 梅干 2個  
オクラ 3本  
水溶き片栗粉適量

1. A の材料をよく混ぜ、一度ザルなどでこし、茶碗蒸しの器に4等分にして注ぐ。手でちぎった梅干も加え、蒸し器に入れ、蓋をして、強火で7分、弱火で3分蒸し、固まったら冷やしておく。
2. B を鍋に入れ沸騰させ、水溶き片栗粉でとろみをつけ冷蔵庫で冷やす。塩でもんでさっと下ゆでしたオクラを輪切りにし、蟹のほぐし身と一緒に加え、1にのせる

- A**
- ・ 溶き卵 150cc (約3個分)
  - ・ だし汁 450cc
  - ・ 塩 小さじ 1/3
  - ・ みりん 大さじ 1
- B**
- ・ だし汁 2カップ
  - ・ 薄口しょうゆ 小さじ 2
  - ・ みりん 小さじ 1 と 1/2
  - ・ 塩 少々

