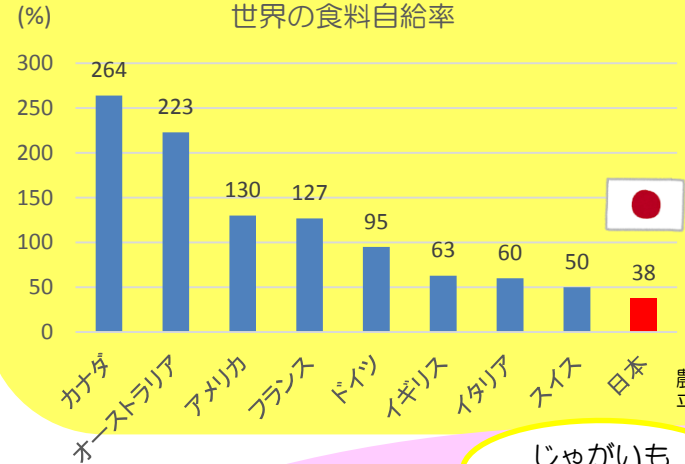


食料自給率とは？

食料自給率とは

食料自給率とは、国内の食料の消費が、国内の農業生産でどのくらいまかなえているかを示す指標です。食料自給率には、国内消費と国内生産をカロリーと金額で表したカロリーベース、生産額ベースと重さで表した重量ベースがあります。

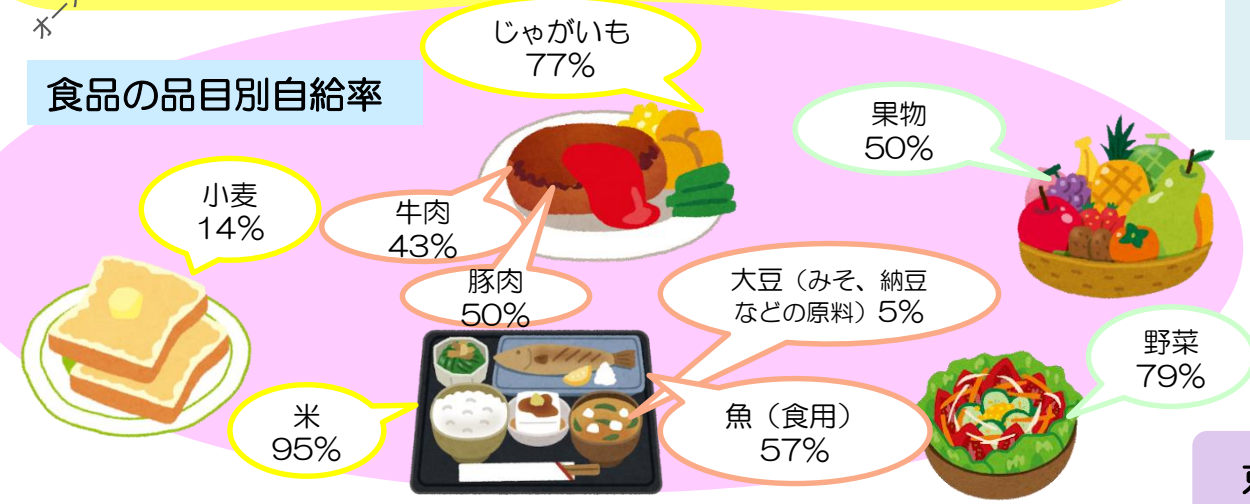
日本の食料自給率って？



カナダ、オーストラリア、アメリカ、フランスなど、輸出が多い国の食料自給率は100%をこえていますが日本は先進国で最低水準です。



食品の品目別自給率



どうして日本の自給率は下がってしまったの？

日本の自給率(カロリーベース)は昭和40年では73%ありましたが平成28年では38%とどんどん減少しています。どうして日本の自給率は下がってしまったのでしょうか？

①食の洋風化

食の洋風化によって、国内自給率の高い米の消費量が減少し、日本で生産がむずかしい食品の消費が増加したことがあげられます。特に、肉やにゅう製品、たまごの消費量増加によって牛やぶたのえさである飼料こく物（トウモロコシなど）やゆし類（大豆など）の消費が増加したことがあげられます。

②冷とう食品やおそうざい、外食など、加工された食品のわり合の増加

近年、日本の食事は冷とう品やおそうざい、店で食べる外食など、調理・加工されたものを食べるわり合が増加しました。それらの加工食品を作る会社は、食材として

1. 品質のばらつきが少ないこと
 2. 1年を通して季節や天候によってねだんの変化が少ないこと
 3. 必要な食品の数を確実に提きょうできること
- などをもとめます。日本では十分に対応できないため食材を輸入にたよっていることがあげられます。

豆知識

もし輸入ができなくなったら...

もし日本が輸入ができなくなったらみなさんの食事はどのように変わってしまうのか想像できますか？日本で生産された食品のみの食事例をしょうかいします。



朝食

ごはん、こふきいも、つけもの

昼食

焼きいも、ふかしいも、くだもの

夕食

ごはん、焼き魚、焼きいも

<参考>農林水産省「わが国の食料自給率の現状」

自給率向上のための5つのアクション

- ①「今が旬（しゅん）」の食べものを選びましょう
- ②地元でとれる食材を日々の食事に活かしましょう
- ③ごはんを中心に、野菜をたっぷり使ったバランスのよい食事を心がけ、しっかり朝ごはんを食べましょう
- ④食べ残し（食品ロス）を減らしましょう
- ⑤自給率向上を図るさまざまな取り組みを知り、試し、応えんしましょう

<参考>フード・アクション・ニッポン



フード・アクション・ニッポン

国内自給率向上のためにき業や民間、行政が一体となって行っている取り組みです。消費者が日本で作られた農産物を選んで食べることで生産者がより多くの農産物を作り、日本の農産物で作られたよりすぐれた商品や料理が作られ、それを消費者が選んで食べる「豊かな美味しい国産の食品に満ちたニッポン」を目指しています。

食品ロスとフードバンク

平成27年度の食品はいき物量は2010万トン、そのうちまだ食べられるのにすてられている、売れ残り、食べ残しなどの食品ロス量は646万トンにのぼります。そんなにも食品がすてられているにもかかわらず、日本では約2000万人が貧こんであると暮らしています。フードバンクは、き業や家庭から出る、まだ食べられるのにすてられてしまう食品ロスを食べ物を必要としている人々にとどける活動を行っています。

京野菜レシピ

かもなすのピザ



- <材料> (2人分)
- かもなす 1個
 - たまねぎ 1/4個
 - ピーマン 1個
 - 塩 適量
 - ケチャップ、とろけるチーズ 適量
 - 油 適量



具材を変えてアレンジ★
(ベーコン、トマト、ハムなど)

1. かもなすのへたと実の先たんを切り落とし、1cmくらいの輪切りにする。
2. かもなすに火が通りやすいようにさいの目に切りこみを入れ、塩をふって5分おき、出てきた水分をふき取る。
3. フライパンに油をいれ中火で焼き色がつくまで両面焼く。
4. ピーマン、たまねぎをうすくスライスする。
5. 焼きあがったかもなすにケチャップをぬり、とろけるチーズとピーマン、たまねぎをのせトースターでチーズがとけるまで焼く。