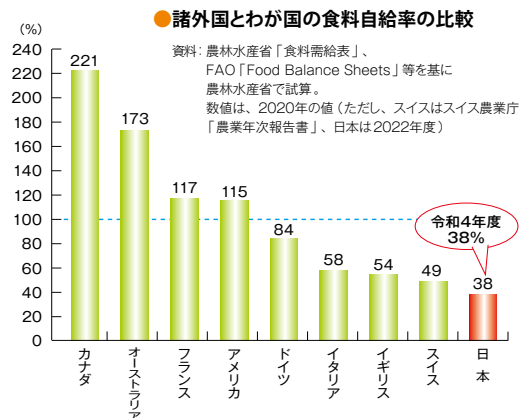


3 食料自給率向上のためにできることは？

わが国の食料自給率（カロリーベース）は1965年度（昭和40年度）は73%でしたが、2000年度以降は40%以下です。他の先進諸国に比べてはるかに低く、食べ物の多くを輸入に頼っています。

食料自給率とは 国内で食べられている食べ物が、どのくらい国内で作られているのかの割合を表したものです。



食料の安定供給のために

食料自給率が低いと、もし海外での異常気象や災害、感染症の流行などにより、輸入がストップしてしまったら、私たちはこれまでのような食生活を送ることができません。

また、輸入を減らすことは、世界の食料価格の高騰をおさえ、途上国では人々が食料を買いやすくなるほか、輸出用ではなく自分たちのために食料を多く生産できるようになります。また、輸送で発生する温室効果ガス（二酸化炭素）の排出量を抑えることもできます。つまり、わが国の食料自給率を上げる（国内産を食べる）ことは、自分たちの健康な体と暮らしを守るだけでなく、世界に食料が行きわたる、すなわち世界の飢餓を減らすことにもつながるのです。

ごはん食の定着が食料自給率アップの決め手に

1 食事でエネルギーが一定量継続的に確保できる食品、料理を主食に選択すること

エネルギーの50~65%は炭水化物でとることが推奨されています。炭水化物を主食でとる場合、満腹感が持続する米（ごはん）を選ぶことが大切です。また生産力のある米をきちんと食べ続けることが国内の生産を高めることにつながります。

2 食材料の自給率が高い食品、料理を選択すること

米の自給率はほぼ100%です。できるだけ3食とも主食を米、ごはんとします。それに魚料理など国内産を食材とした主菜や副菜（おかず）を組み合わせると自給率が高まり、かつ、エネルギーも高いと、カロリーベースの食料自給率向上に二重の効果も期待できます。国内産や地元でとれる旬の野菜や魚は新鮮で安全安心です。身近な食材料は輸送距離が短いため、発生する二酸化炭素（CO₂）の排出が少なくすむので、自給率を上げるだけでなく地球環境への負荷を低減することにもなります。

3 和風の料理を選択すること

最低2食は、主菜と副菜も地元の旬の食料を活用した料理で和風の食事とします。毎日食べてもあきることがありません。また、和風の食事は脂質が控えめで、魚料理を組み合わせることで魚の脂質の効果も加わり、健康維持にもつながります。

このような食事をとることによって、食料自給率を上げることが可能であり、これからの日本の食事パターンとして定着させることが大切です。

また、ごはんを主食とした食事（献立）は、脂質の過剰摂取も抑えられるなど、生活習慣病の一次予防にも効果的です。

米から生まれた加工品で食料自給率がアップ!

米粉の特徴と用途

米を粉に加工した「米粉」は、昔から米菓や和菓子などに使われてきました。現在では、より細かな粉にする技術が向上して、使いみちが広がりました。

● 特徴

- パンや麺にした場合、やわらかくてもっちりした食感になる。
- 小麦粉よりも油の吸収率が低いのでさっぱり、ヘルシー。天ぷらなどの揚げ物はサクサク感が長く保たれる。
- 粉どうしがくっつきにくいので、粉をふるう必要がなく、混ぜても粘りが出にくい。また、水を加えてもダマにならないので、簡単にむらなくとろみがつけられる。
- グルテンを含んでいないので、麦類に含まれるグルテンによるアレルギーが心配な人でも食べることができる。



● 用途

米粉用米の品種や製粉方法も様々なことから、製造業者によって製品の吸水量が異なるなど品質に違い等がみられることから、平成30年1月、「米粉の用途別基準」に沿って統一の用途表記を行うことになりました。袋に用途が番号とともに表示されているので、使いみちに応じた米粉を選ぶことができます。

1番 菓子・料理用	2番 パン用	3番 麺用
ケーキ、クッキー、天ぷら、唐揚げ、料理のとろみづけ等	パン全般	麺全般

パッケージに番号・用途を表示
(グルテン添加有無は確実に表記)



水田にはこんなに重要な役割がある!

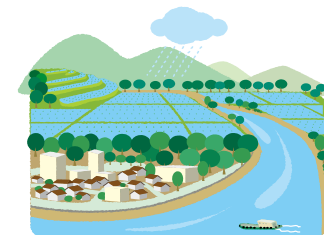
水田は米を作るだけでなく、陸と海の豊かさを守り育てるものとして、多くの重要な役割を担っています。

【洪水を防ぐ】 水田はダムのように雨水を一時的に貯め、洪水から守ってくれます。

【地下水を作る】 雨水や農業用水を長い時間をかけて土に浸透させ、きれいな地下水にします。そして、川の下流や海へ流れていきます。水環境の保全にも役立っているのです。

【生物多様性の維持】 昔から水田や用水路ではカエル、メダカ、ドジョウ、トンボなど様々な生きものが共生してきました。

【安らぎをもたらす】 伝統的な農村の風景は、癒しや安らぎをもたらします。



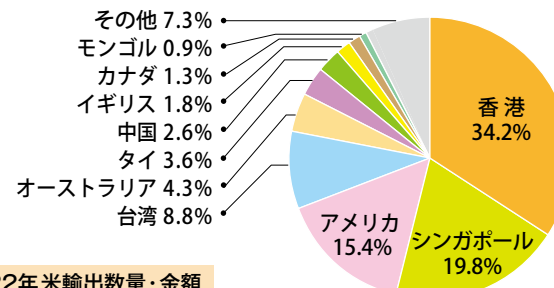
その他【土砂崩れを防ぐ】【土を守る】【暑さをやわらげる】【光合成で空気を浄化する】【伝統文化を守る】【都市と農村の交流の場となる】などの効果があります。

米の輸出も年々増加

日本の食が世界から注目されるにつれ、米や米菓や酒など米の加工品の輸出が増えています。2022年は輸出品・額ともに過去最高で、量は10年前の約13倍に。海外、特にアジアを中心に日本食レストランの店舗数が増えていることや、日系中食・外食チェーンや小売店の海外進出により日本産米の海外需要が高まっていることなどが影響しています。

2022年米輸出品数・金額
28,928t・74億円

● 米の輸出数量の内訳



資料：財務省「貿易統計」