

# 5 ごはんで食料自給率をアップ!

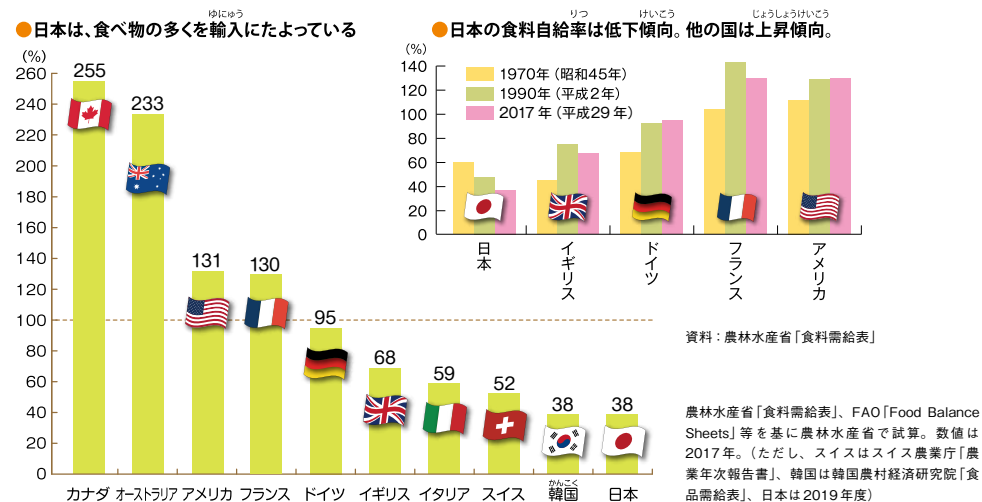
食料自給率(カロリーベース)とは、国内で食べられている食べ物が、どのくらい国内で作られているのかの割合を表したものです。さて、日本の食料自給率はどれくらいでしょうか?



## 主な国の食料自給率

日本の食料自給率は、1965年度(昭和40年度)は73%でしたが、2019年度(令和元年度)は、38%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たよっています。

食料自給率が低くなったのは、主食のごはんや魚を食べる量が減り、肉や乳製品、油を使った料理をたくさん食べるようになったことなど、食生活の変化が原因の1つと考えられています。



もし海外での異常気象や災害、感染症の流行などで、輸入がストップすると、輸入にたよっている食べ物は、食べられなくなるんだね。できるだけ自分の国で作られたものを食べることは、自分たちの暮らしを守るだけでなく、世界に食料が行きわたりやすくなり、食料不足で困っている人々が減ることにつながるかもしれないんだ。



## 食料自給率を上げるために、みんなで力を合わせてできること

現在38%である食料自給率を上げるために私たちが、身近なことから始めることが大切です。



- 「今が旬」の食べ物を選びましょう!
- 地元でとれる食材を毎日の食事に活かしましょう!
- ごはんを中心に、野菜をたっぷり使った、バランスの良い食事を心がけましょう! また、しっかり朝ごはんを食べましょう!
- 食べ残しを減らしましょう!  
食料のむだを減らすことは、食料輸入を少なくすることにもつながります。

## 主食をごはんにして食料自給率を上げよう!

### ■主食をごはんにする

エネルギーが高く、かつ自給率も高い米(ごはん)を主食にしましょう。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となります。また、エネルギー量の50~65%は炭水化物からとることが望ましいといわれています。11ページの「3・1・2 弁当箱法」にあるように、弁当箱の半分、すなわち、主食(ごはん)の3は、望ましい割合になることと同じ考えです。



### ■食料自給率の高い食材料を選ぶ

米の自給率はほぼ100%です。できるだけ3食、主食をごはんにしなす。さらに、主食をごはんにする、組み合わせられる料理に魚が多くなるなど、米とともに、自給率の高い食材になることが分かっています。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。輸送で発生する二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)の量も少ないため、自給率を上げるだけでなく環境も守ることになります。

### ■和風の料理にする

主菜と副菜は、少なくとも2食を地域の食材を活かした和風の料理にすると、食料自給率も高くなります。



食事を考える時に、ごはんを中心に組み合わせると、栄養バランスが良いだけでなく、食料自給率の向上にもつながるんだね。



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す。また、ごはんを主食にした食事は、脂質のとり過ぎをおさえるなど生活習慣病の予防にも効果があるといわれています。

# 米から生まれた加工品で、食料自給率をアップ!

## 米粉

米を粉に加工した「米粉」は、昔から和菓子などに使われてきました（くわしくは、34ページを見てね）。最近では、より細かな粉にする技術が向上して、新しいいろいろな使い方ができるようになりました。



## 米粉の特長

- ①パンやめんにした場合、やわらかくてもっちりとした食感になる。
- ②油の吸収が少ないので、揚げ物などは、カラッと仕上がリヘルシー。
- ③水を加えてもダマにならず、簡単にむらなくとろみが付けられて、失敗が少ない。
- ④グルテンを含まないので、小麦やグルテンが苦手な方でも食べることができる。

## 米粉の使いみち

パンやめん、ケーキなどの材料にもなり、てんぷら粉やスープのとろみ付けなどにも使うことができます。

## ふくろの表示で使いみちをチェックしよう

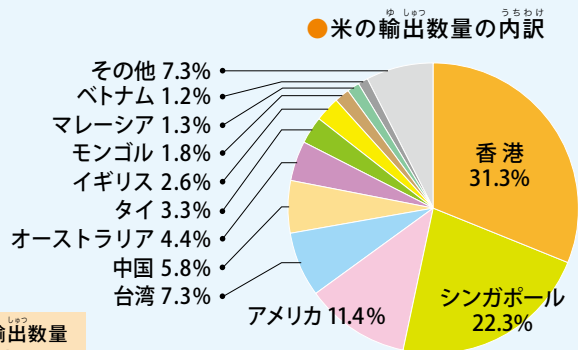
米粉のふくろには、①「菓子・料理用」、②「パン用」、③「麺用」と、メーカーが用途を番号付きで表示することができるようになりました。この表示をチェックすれば、使いみちにあった商品を選ぶことができます。

このような米の新しい食べ方が普及することで、米の消費量が増えれば食料自給率の向上につながると期待されています。

## 増加している米の輸出

日本の食が世界から注目されるにつれて、米や米菓や酒など米の加工品の輸出が増えています。2009年の米の輸出量（商業用）は年間約1,312トンでしたが、2019年では年間約17,381トン、金額では約46億円です。

2019年米輸出数量  
17,381t



資料：財務省「貿易統計」

## ★ 田んぼの役割

田んぼ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、とても大切な役割を果たしています。じっくり田んぼを観察してみましょう。

### 暑さをやわらげる

田んぼの水面や作物から、水分が蒸発して、空気を冷やす効果があります。

### 洪水を防ぐ

田んぼはあぜで囲まれているので、ダムのように雨水を貯める働きがあり、洪水から守ってくれます。

### 地下水を作る

田んぼに貯められた水は、長い時間をかけて土にしみこみ、地下水をきれいにします。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ます。

### いろいろな生き物のすみかになる

豊かな水をたくわえた田んぼには、カエル、ゲンゴロウ、トンボ、メダカ、ドジョウなど、たくさんの生き物がいます。田んぼがあれてしまうと、米がとれないだけでなく、生き物がすみ環境も失われてしまいます。



ニホンアマガエル



ゲンゴロウ



トンボ

カエルやクモは、害虫を食べるので、イネを守ってくれるんだよ。



### 安らぎをもたらす

伝統的な農村の風景は、おだやかでゆったりとした気分させてくれます。