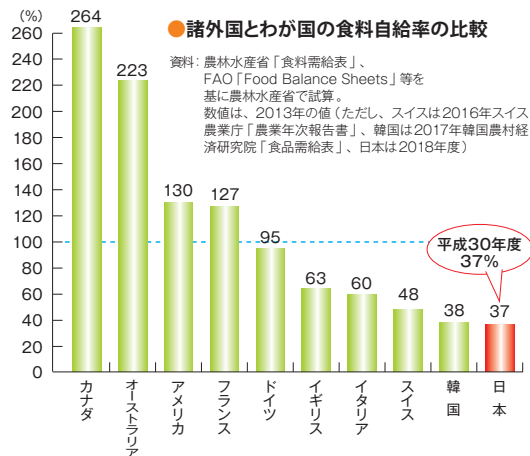


3 食料自給率向上のために できることは?

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、1995年頃以降は40%前後と低いまです。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。

食料自給率が低いと、もし海外での異常気象などにより、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。健康な体と暮らしを守るためには、ふだんの食事で食べる物は自分の国で作ったものを食べ続ける、つまり食料自給率を上げることが大切なのです。

ごはん食の定着が食料自給率アップの決め手に

1 食事において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なります。

2 食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。輸送にかかるエネルギーなども少ないので、自給率を上げるだけでなく環境も守ることになります。

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材を活用した料理で和風の食事とします。和風の食事は脂肪が少ないが、食材の持ち味のおいしさを上手に引き出すことができ、毎日食べてもあきることがないのです。また、魚の脂肪の効果も加わり、健康によいからです。

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、脂肪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!

米粉の特長と用途

米を粉に加工した「米粉（こめこ）」は、昔から上新粉などとして和菓子などに使われてきました（30ページ参照）が、最近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。



○特長

- パンや麺にした場合、やわらかくてもっちりとした食感になる。
- 油の吸収が少ないので、揚げ物はカラッと仕上がりがヘルシー。
- 水を加えてもダマにならず、簡単にムラなくとろみが付けられて失敗が少ない。
- 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、という特長があります。



○用途

米粉はパンや麺、ケーキなど幅広く使え、てんぷら粉やスープのとろみ付けなど料理への用途も広がります。

米粉の用途別基準

日本米粉協会は、平成29年12月より推奨米粉制度として、「米粉の用途別基準」をスタートさせました。米粉を用途別に、①「菓子・料理用」、②「パン用」、③「麺用」と分類し、袋に番号とともに表示することで、使いみちに合った米粉を選ぶことができるようになりました。

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!

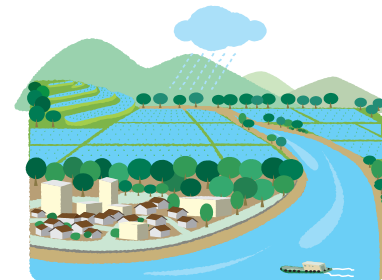
水田は米を作るだけではなく、環境を守り育てるものとして、多くの重要な役割を担っています。

【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。

【多様な生きものを育てる】昔から水田や水路ではカエル、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。

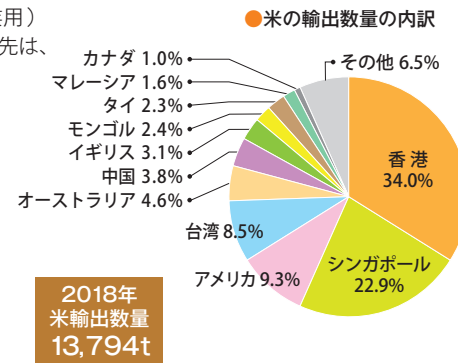
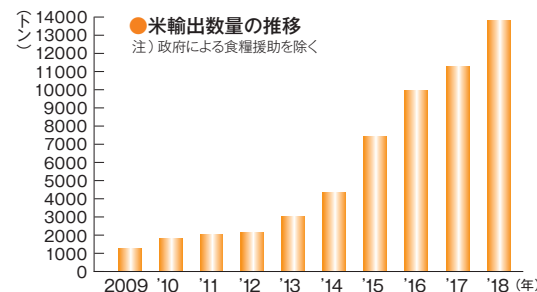
【安らぎをもたらす】伝統的な農村の風景は、癒しや安らぎをもたらします。



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、米や米菓や酒などの加工品の輸出が増えています。最近の米輸数量（商業用）は、年間約13,794トン、金額では約38億円です。輸出先は、香港、シンガポールだけで6割近くを占めています。



資料：財務省「貿易統計」