

食料自給率  
について

5

しよく りょう じ きゅう りつ

# 食料自給率を高めるために、わたしたちに できることはどんなことかな？

いろいろな人が食料自給率を高める努力をしているんだね。  
わたしたちにできることは、なんだろう？

Q.1

## 食料自給率が高いのは、どんな食事かな？

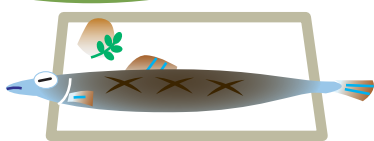
和食と洋食のメニュー例を比べて、どんなちがいがあるか、調べてみましょう。

### ●和食と洋食のメニュー例

#### 和食メニュー例



青菜のごま和え

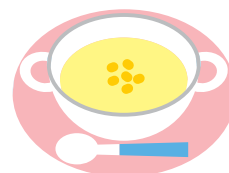


さんまの塩焼き

きょう きゅう 供給熱量	
940kcal	1,031kcal



ポテトサラダ



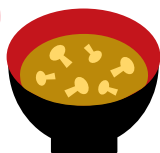
コーンスープ



ごはん

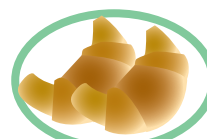


じゃがいもの  
炒め煮

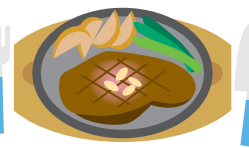


みそ汁(なめこ)

食料自給率	
96%	25%



パン



ステーキとつけ合わせ

自給率の高いごはんを中心に、魚、肉、野菜などいろいろなものを組み合わせて、バランスよく食べるのが大切です。

もっと  
知りたい!

クッキング自給率(料理自給率計算ソフト)

[http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/zikyu\\_ritu/zikyu03.html](http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/zikyu_ritu/zikyu03.html)

### 知っているかな？

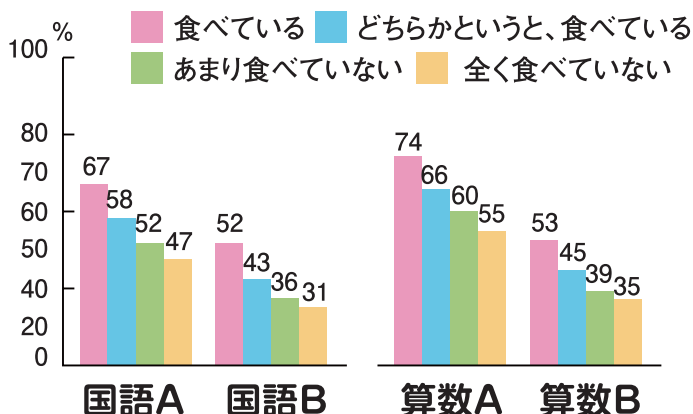
#### 規則正しい生活と成績の関係

朝食を食べないと、脳や体のはたらきに必要なエネルギーが午前中に不足し、勉強や運動に集中しにくくなります。



ごはんを食べると、長い時間安定したエネルギーを脳や体に取りこむことができるんだね。

#### ■朝食を食べている場合と 食べていない場合のテストの正答率



# Q.2

## 食料自給率を高めるために、わたしたちはどんなことができるかな？


日本でつくられた食べものを食べることは、どのようなよいことがあるか、調べてみましょう。

### ●「FOOD ACTION NIPPON (フード・アクション・ニッポン)」の提案

ていあん


※「FOOD ACTION NIPPON」は、これからも安心しておいしいごはんを食べていくため、みんなで協力して食料自給率向上を目指す国民運動です。

**1** 「今が旬」のものを、選びましょう。



「旬」の農産物は、いちばんよく育つ時期に無理なくつくられるので、むだな手間や燃料が必要ありません。味もよく、栄養もたっぷりです。

**2** 地元でとれる食材を、日々の食事にいかしましょう。




わたしたちが住んでいる土地には、その環境に適した農産物が育ちます。地元の食料を選ぶことは地域の農業を応援することになります。




**おいしいニッポンを。**  
安心を、未来へつなぐ食料自給率1%アップ運動  
FOOD ACTION NIPPON

**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ましょう。




油などのとりすぎに気をつけ、バランスのよい食事を心がけましょう。

**4** 食べ残しをへらしましょう。



むだにする食品や食べ残しをへらしたりすることは、食料の輸入を少なくすることにつながります。

**5** 食料自給率を高めるためのさまざまな取り組みを知り、ためして、応援しましょう。



さまざまな取り組みを知って、参加したり味わったりして、応援しましょう。

### \*東京でトマト1kgを食すると…

**アメリカから輸入したトマトを買った場合**  
アメリカからの距離 18,580km  
排出した二酸化炭素の量 390g

**北海道から輸送したトマトを買った場合**  
北海道からの距離 1,170km  
排出した二酸化炭素の量 40g

### 知っているかな？

**魚にも旬があるんだよ**  
よくとれる魚は季節によって、ちがいます。「旬」の魚を食べるように心がけると、値段も安く、おいしく食べられます。また自給率も上がります。「旬」の魚のことや、おいしい食べ方について学んだ人の「おさかなマイスター」という資格もあります。

**春** カツオ



**秋** サンマ



**「いただきます」と「もったいない」**

食べものの多くは、動物や植物の命がもとになっています。またおいしい食事を食べることができるのは、農作物や食事をつくってくれた人たちのおかげです。そうしたことに「ありがとう」の気持ちをこめたあいさつが「いただきます」ということばです。食べものをすてることは「もったいない」ことです。食べものをむだにするだけでなく、食べものをつかった人たちの苦勞をむだにするにもなります。



生ゴミがふえると、地球の環境にも悪い影響があるよ。

日本では1年間に1,900万トン(1人あたり150kg)もすてられているんだよ。

**もっと知りたい!**

食料自給率

