

食料自給率やその目標については、数値のみに目がいきがちとなり、背景にある消費のあり方や生産活動は軽視されてしまう傾向にあります。

目標実現のためには、食料消費及び農業生産の道筋に沿って消費者、生産者や食品産業の事業者も加わって、関係者が一体となり取り組んでいくことが求められています。

国・地方自治体など

- ①食料や農業のPRの推進
- ②関係者や関係団体の支援
- ③輸入の安定・多元化、備蓄の確保、不測時に備えた体制の整備などが考えられます。

生産者・農業団体

- ①農地の有効活用や生産効率を高め生産コストの低減
- ②安全性、新鮮さ、美味しさなどの点で消費者のニーズにあったものの生産
- ③食品関連事業者のニーズに対応、連携強化などが考えられます。

食品産業

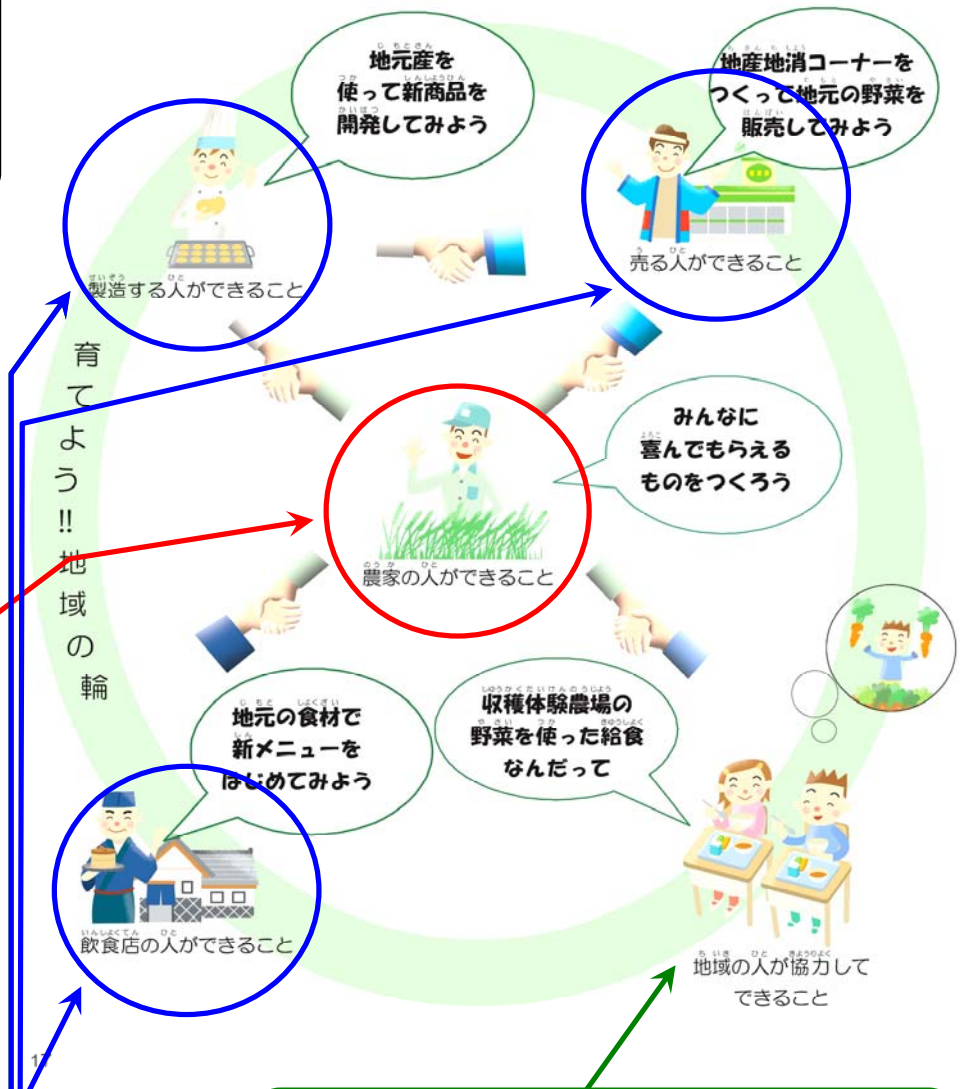
- ①消費者が求める原材料や製造過程の信頼性の確保
 - ②農業との連携を通じた流通の合理化、国産農産物市場の開発
 - ③表示の適正化
- などが考えられます。

地域の人たち

- ①食育の推進（食事バランスガイドの推進）
 - ②学校給食への導入
 - ③都市と農村の交流の促進
 - ④食育、食料自給率などの勉強会の実施
- などが考えられます。

それぞれの立場で できることを考えてみよう

いろいろな職業の人たちが協力することが大切です。



★ 難しく考えないで!!

みんなでできる食料自給率を高める方法

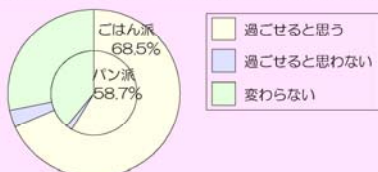


一口知識：朝ごはんは頭も体も元気モリモリ

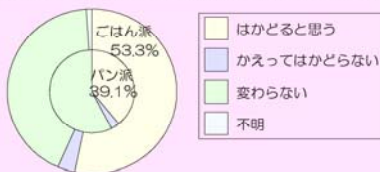
朝食の最大の効果は、体温を上げて脳や体のウォームアップすることです。午前中の勉強やスポーツの集中力を高めるためには、まずしっかり食べて体温を上げることが大切といわれています。

お米には、脳が唯一消費できるブドウ糖の元となる炭水化物が多く含まれていますから、脳を活発にさせ、イライラすることなく、集中できるようになります。また、腹持ちがよいので、朝食に適しているといえます。

朝食をしっかり食べた日は気分良く過ごせると思うか



朝食をしっかり食べた日は勉強がはかどると思うか



資料：朝ごはん実行委員会調べ（単一回答 ごはん派92人、パン派92人）

食生活を見直そう

食料自給率を高めるためには、突発的なものでは、意味がありません。継続することこそ重要なのです。

そのなかで、食生活の見直しは、ご家庭の皆さんのご協力が不可欠です。

いまが「旬」の食べ物を選ぼう

「旬」の農産物は、もっとも適した時期に無理なく作られるので、余分な手間や燃料などを必要としません。味も良く、栄養も豊富で、体にも環境にも優しいと言えます。

（「旬」をはずれた農産物を、日本とは季節や気候の違う外国から輸入している場合も多く、食料輸入の一因となっています。）

ごはんを中心に肉や油は、控えめに、野菜をたくさん使った食事が心がけよう

肉類や油のとりすぎは様々な生活習慣病を引き起こす原因にもなっています。ごはんを中心に、野菜をたくさん使いバランスの良い「日本型食生活」に近づけることが大切です。

食べ残しを減らしましょう

近年、食料の食べ残しが非常に多くなっています。食料を大量に輸入して大量に捨てることは問題であり、環境面からみても配慮が必要です。（食料の無駄を減らし、消費を押さえることは、食料の輸入量を少なくすることにつながります。）

地元でとれる食材を日々の食事に活かそう（地産地消[※]）

私たちが住んでいる土地には、その風土や環境に適した農産物が育ちます。さらに、身近でとれた農産物は新鮮です。一人ひとりが地元でとれた食材を選ぶことで、地域の農業を応援することができます。（地元農業の応援は、国産農産物の応援にもつながります。）



朝おにぎりのすすめ

意外に思うかもしれませんが、主食である「ごはん」に比べ、主菜といわれるおかずの量が多く、食事のバランスが悪い人が多いって知っていましたか？

意外に多いそんな人には、1日の食事バランスを保つためにも、朝ごはんにおにぎりをおすすめです！

おにぎりの良いところは、なんととっても朝の時間が少ないって人でも簡単に食べられることです。家で食べられなくても、学校や会社に行く途中に買って、遅くとも学校や会社の始まる9時までに食べるだけで、充実した1日を過ごせるようになりますよ。

[※]巻末「用語の解説を参照」