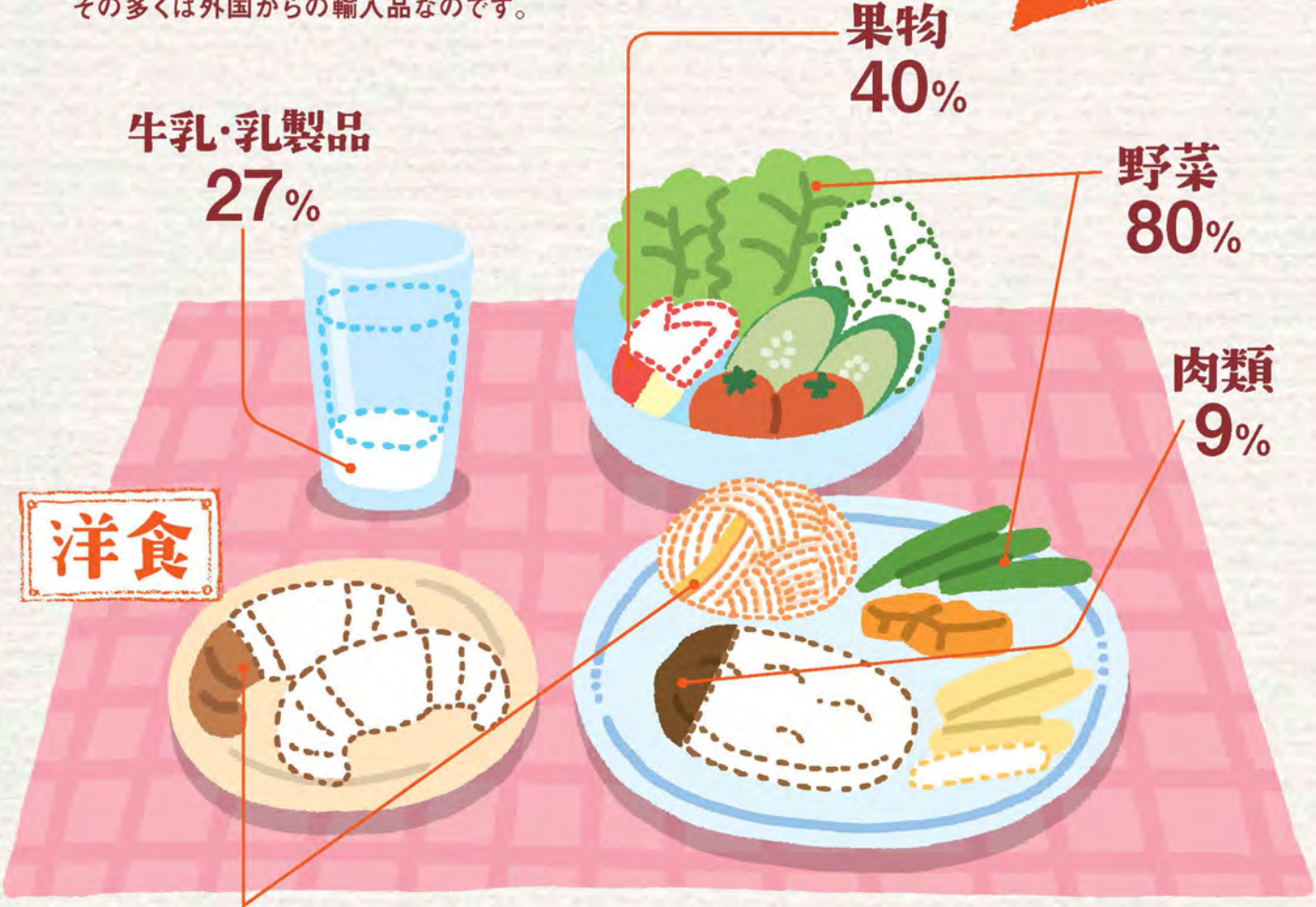
ニッポン
食べもの力
見つけ隊

農林水産省

国産品だけだと おなかいっぱいにならないの？

私たちの生活では、さまざまな食材がいつもお店に並んでいます。
しかし、その「食べもの」すべてが、日本で作られているわけではありません。
その多くは外国からの輸入品なのです。

国産品だけで



食料自給率（しょくりょうじきゅうりつ）とは

「食料自給率」とは、国内で消費される食べものが、どのくらい国内生産によってまかなえているか（自給できているか）を示す割合です。日本は食べものの多くを輸入に頼（たよ）っています。

食料自給率は、品目によって異なります。例えば、日本国内でたくさん作られている米は100%となっていますが、外国でたくさん作られている肉類や大豆などでは低水準となっています。

作った食事

資料：農林水産省「食料需給表」　注：数字は平成27年度の値

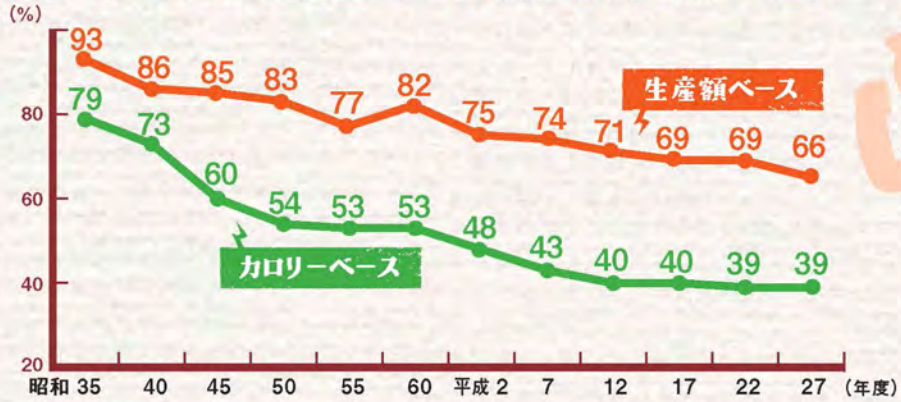
日本の食料自給率はどうなっているの？

昭和35年度からだんだん下がっているよ！

昔は食料自給率が高かったんだね

食料自給率は、約50年前には生産額ベースで80%以上、カロリーベースで70%以上でしたが、どちらも年々下がってきています。

■カロリーベースと生産額ベースの総合食料自給率の推移



資料：農林水産省「食料需給表」

どうして食料自給率は下がっているの？

大きな理由は、日本人の食事が洋風に変化したこと、
この変化に国内の生産が対応しきれなかったことです。

昭和35年ころ

食事の中心はお米で、近くの畑で作られた野菜や海で獲（と）れた魚をたっぷり料理に使っていました。煮物（にもの）や焼き物が多く、油を使う料理はあまりありませんでした。

現在

いろいろな種類の料理を食べるようになり、小麦を使ったパンやパスタ、肉類、料理用の油などの消費量が増えました。これらの食べものは、多くを輸入しています。

じゃあ、日本でもっとたくさん作ればいいんじゃない？

Q1 日本の農業生産を増やすためにいろいろな課題があるよ。
①②③に正解はあるかな？

① 田んぼや畑が減ってしまった
② 農業をする人が減ってしまった
③ 面積当たりの収穫（しゅうかく）量が増えにくくなった

答え合わせは次のページへGO！

田んぼや畑が減ってしまったの？

昭和35年は
約600万ヘクタール

平成27年は
約450万ヘクタール

資料：農林水産省「耕地及び作付面積統計」

田んぼと畑の面積は、昭和35年に比べて約25%減っています。住宅地などに変わったほか、食べものが作られていない土地も増えています。

Q1の答え
①は正解！

農業をする人が減ってしまったの？

昭和40年は
約890万人

平成27年は
約170万人

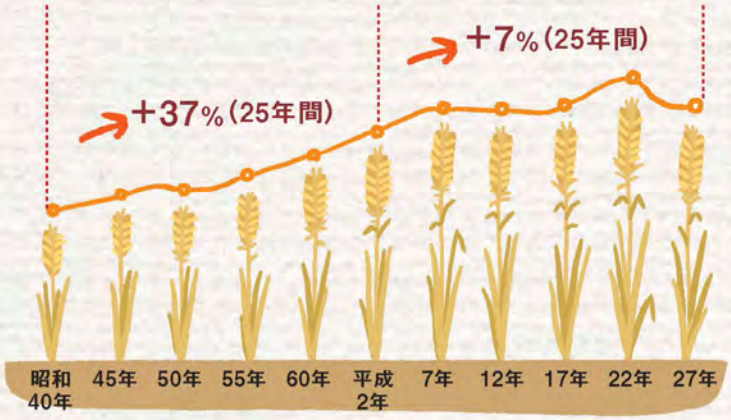
資料：農林水産省「農林業センサス」

会社などに勤める若者が増えて、農業を仕事にする人の数は、約50年前に比べて約80%減っています。また、65歳以上の人が約6割を占め、高齢化も進んでいます。

Q1の答え
②も正解！

面積当たりの収穫量が増えにくくなったの？

■面積当たりの収穫量の伸び率（小麦の場合）



資料：農林水産省「作物統計」

日本では、農作物の品種改良、病気や害虫の被害を防ぐ技術の研究など、面積当たりの収穫量を増やす工夫を長年続けてきました。最近はその伸びが小さくなっています。

Q1の答え
③も正解！

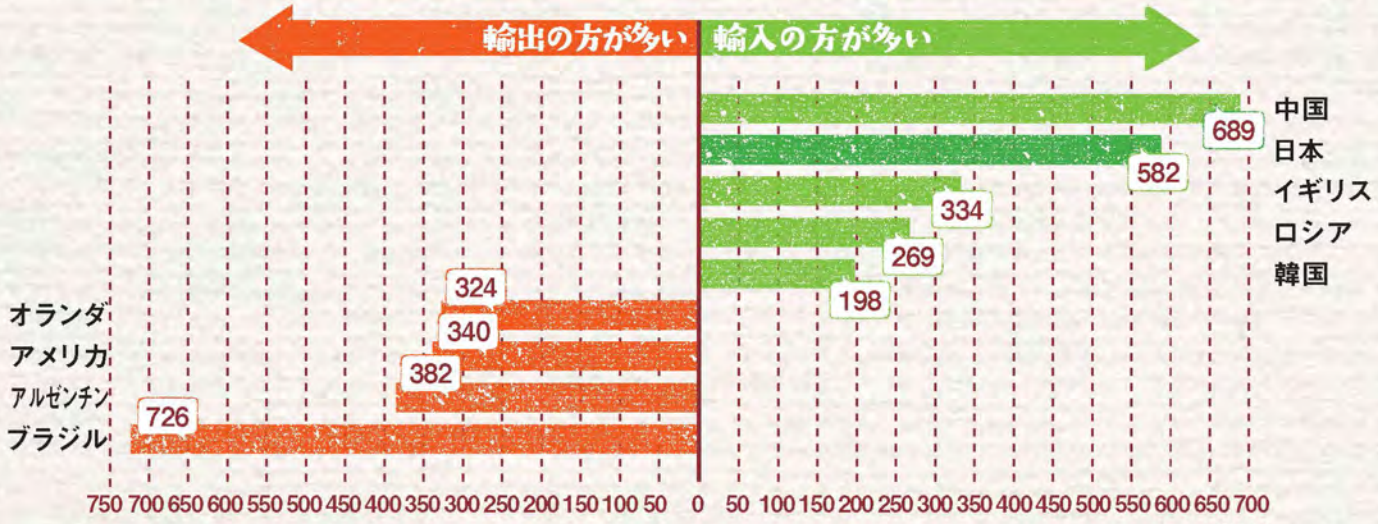
外国に支えられている日本の食事

先進国の中で、日本の食料自給率は一番低くなっています。
一方で、食料自給率が100%を超える国もあります。

資料：農林水産省「食料需給表」、
FAO"Food Balance Sheets"等を基に試算

多くの食べものを輸入している日本

下のグラフは、食べもの（農作物）を輸出した金額と、輸入した金額の差を表しています。
日本は輸入額の方が圧倒的に多く、世界でもっとも食べものを輸入している国のひとつです。



資料：「FAOSTAT Trade」を基に農林水産省で作成　注：数字は平成25年の値

食料自給率の種類

食料自給率には、品目ごとに重量ベースで計算される品目別自給率と、食料全体をカロリーや生産額といった共通のものさしで合計し計算される総合食料自給率があります。

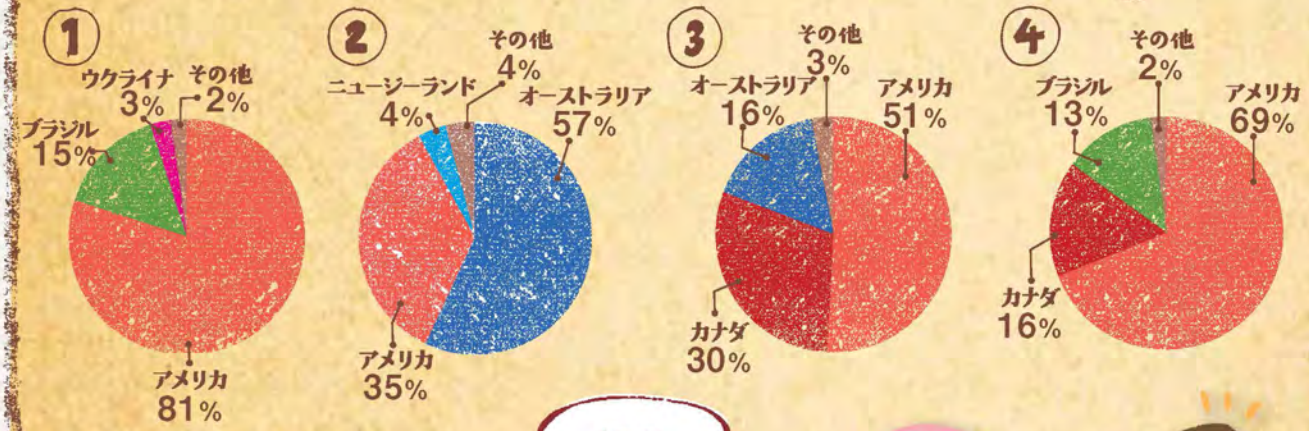
- 食料自給率
  - 品目別自給率
    - 重量ベース（重さを基準に計算）
  - 総合食料自給率
    - カロリーベース（食べものに含まれるエネルギー量を基準に計算）
    - 生産額ベース（食べものの価値を基準に計算）

Q2

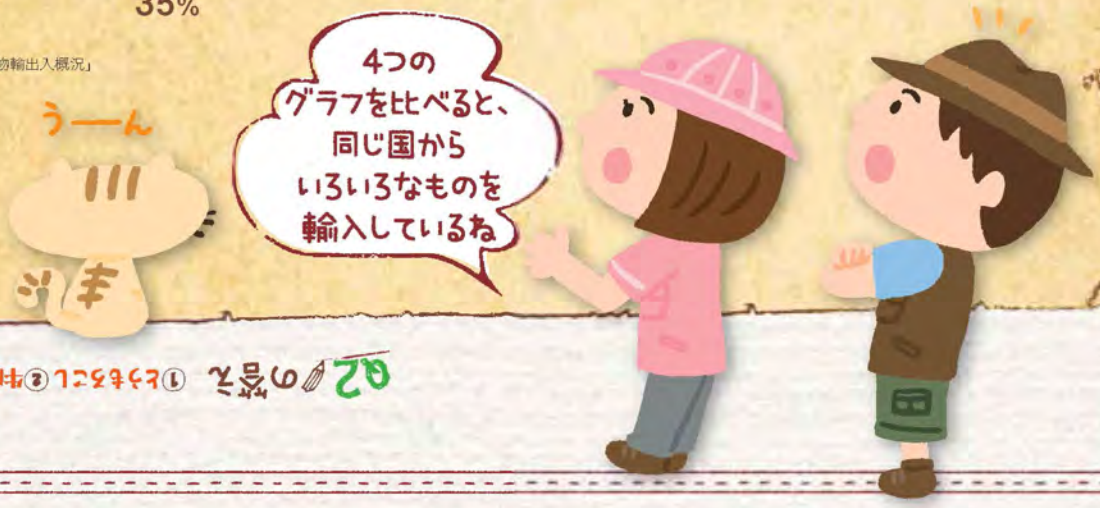
下のグラフ①②③④は、
牛肉、とうもろこし、大豆、小麦の4つを、日本がどの国から
どのくらいの金額を輸入しているかを表したものです。
どのグラフがどの品目かな？ ヒントを読んで
組み合わせを考えてみよう。答えはP6の下を見てね。

ヒント

①は、黄色いつぶの実がぎっしりつまっていて、牛などのえさになるよ
②は、しぼったミルクもおいしく飲める動物のお肉だよ
③は、パン、パスタ、うどんなどの原料になる農作物だよ
④は、豆腐や納豆の原材料。「畑の肉」とも言われているよ



資料：農林水産省「農村水産物輸出入概況」
注：数字は平成27年の値



Q2の答え ①とうもろこし ②牛肉 ③小麦 ④大豆

輸入が多いと困ることがあるの？

多くを輸入に頼(たよ)っている日本の食事は、
世界中で起きるいろいろなできごとの影響(えいきょう)を受けやすくなっています。
どんなことが起きたら困るか見てみよう。

世界的に人口が増えて食べものの生産が追いつかなくなる

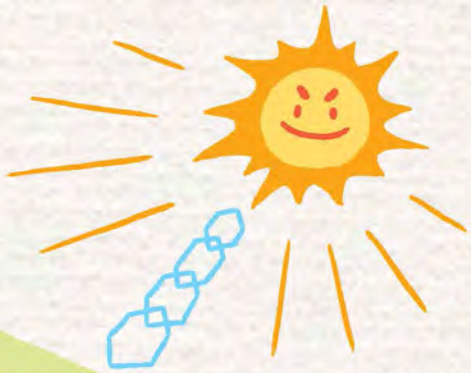
今、世界全体で人口が増えています。また、経済が発展している国では、食生活が豊かになりつつあります。これにより、将来必要な食べものの量が増え続け、生産が追いつかなくなるかもしれません。

外国の経済事情や輸送の障害で輸入できなくなる

食べものを輸出している国で、食べものが足りなくなったときは、自国の人が食べる分を確保し、値段を安定させるため、輸出を制限する場合があります。また、食べものを輸出している港で働く人のストライキなどで、食べものを運ぶ船が日本に出発できなくなることもあります。

地球温暖化や異常気象で収穫量が減ってしまう

地球温暖化などの影響で農作物を作れる場所が変わったり、異常気象により大規模な干ばつなどが起きやすくなっています。異常気象が広い範囲で起きれば、農作物がうまく育たず、収穫量が大きく減ってしまう原因になります。



家畜の病気など、そのほかにも輸入に影響を与えることがある

鳥インフルエンザなど家畜の伝染病が起きると、感染が広がった国の肉の生産量に影響があります。また、食べものに害のあるものが混ざるなど食べものの安全に関わる問題が起きると、輸入が止まってしまうこともあります。

日本の食べもの生産パワーってどのくらい？

日本の食べものを供給する力は、「外国から輸入する力」・「国内で生産する力」・「備蓄」の3つの柱で支えられています。
そのうち、「国内で生産する力」のことを「食料自給力」といい、「日本の農林水産業は、最大でどのくらい食べものを生産できるパワーをもっているのか」を表しています。

日本の食べものを供給する力

- 外国から輸入する力
- 国内で生産する力
- 備蓄

＝

食料自給力

日本の農林水産業がもっている食べものを最大限生産するパワー

農作物

- 田んぼや畑、農業用の水路
- 農作物を作る技術
- 農業をする人

水産物

- 漁や養殖で最大限獲ってもいい魚や海藻の量
- 漁業をする人

「食料自給力指標」ってなに？

世界中で異常気象が起きたり、米・小麦など穀物の収穫量が伸び悩んだりしていることから、日本の食べものを供給する力を心配する声が高まっています。これからの日本の食べものについてみんなで考えるための目安として、「日本国内だけで最大どれだけの食べもの（カロリー）を生産できるのか」（＝食料自給力）を試算した「食料自給力指標」が生まれました。実際に使われている力と、使われていない“秘められた力”を合わせることで、日本国内にどのくらい食べものを生産するパワーがあるのかを表します。

花など食べもの以外の
農作物を作っている畑

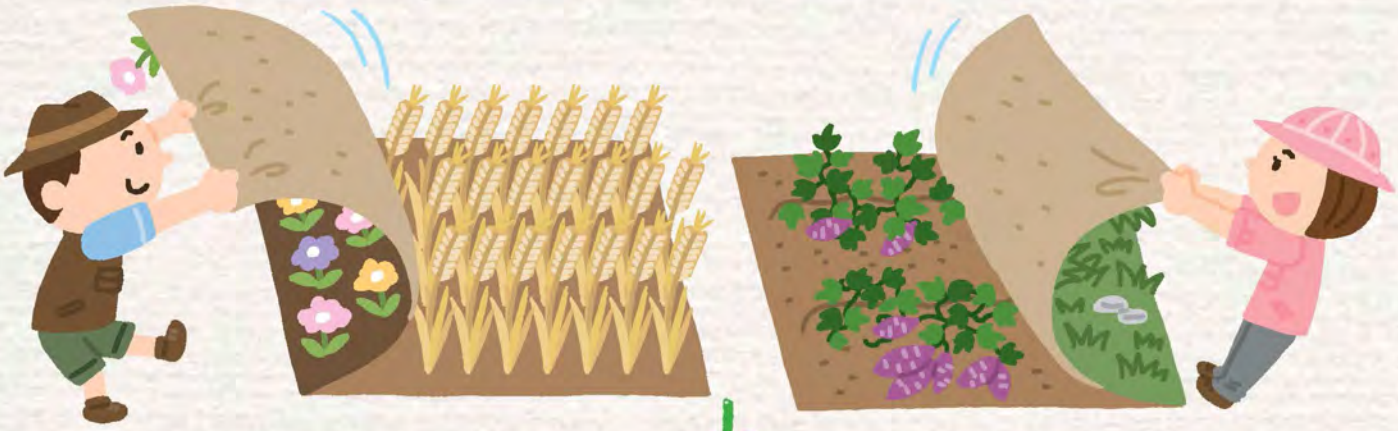
↓

もし食べものを作る
田んぼや畑に変えたら

田んぼや畑だったけれど、
今は何も作られていない土地

↓

もしもう一度食べものとなる
農作物を作付けしたら



↓

さらに、もし1年に2回作付けできる
田畑を最大限利用したら

↓

食料自給力指標

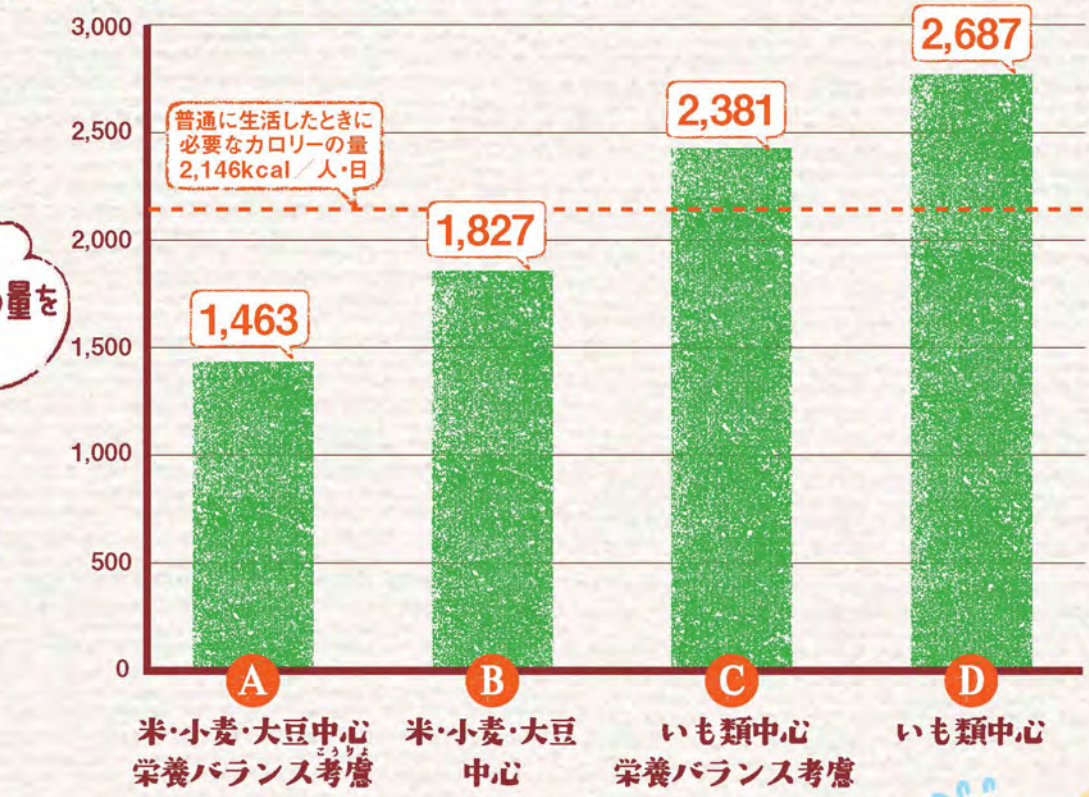
最大限生産することができる食べもの（カロリー）

土地の広さが同じでも、何を作付けするかで「食料自給力指標」は変わります。
作付けする農作物によって4つのパターンに分け、どんな違いがあるのか比べてみましょう。

「食料自給力」を数字で見るとこうなるよ！

食料自給力指標には、米などを中心に作る場合といも類を中心に作る場合を考え、
それぞれについて栄養バランスを考えるかどうかによって、4つのパターンを設けています。
作ることができるカロリーの量がどのように違うのか、確かめてみましょう。

■食料自給力指標（平成27年度）



AパターンとDパターンを比べてみると…

ちょっと待って！
食料自給力はだんだん下がっているんだよ！

食料自給率は近年国内で消費される量と生産される量が同じ割合で減っているので、
横ばいで推移しています。それに対して、食料自給力指標を過去からずっと計算すると、
食料自給力は年々下がっていることが分かります。農作物を作ることができる土地が減っていること、
面積当たりの収穫量が増えにくくなっていることなどが原因です。

■食料自給力指標の推移

食料自給力指標って、いざというときを考えて計算したものなの？

食料自給力指標は、食べものを生産するためのパワーがどのくらいあるかを知るために、
「もしも今は田んぼや畑として利用されていない土地も含め、米やいも類を中心に作ったら」
という仮定の下で計算したものです。
生産に必要な農業をする人の数や種子などは十分あると仮定していることから、
輸入ができなくなったときに実際に作ることができる食べものの量を表したものではありません。

「外国からの食べものの輸入がストップ！」
そんなとき、いったいどうなるの？

農作物は、気候などによって収穫量が大きく変わります。
農作物を輸出している国で不作になれば、日本に輸出できなくなるかもしれません。

レベル0 食べものが足りなくなることが心配されるとき

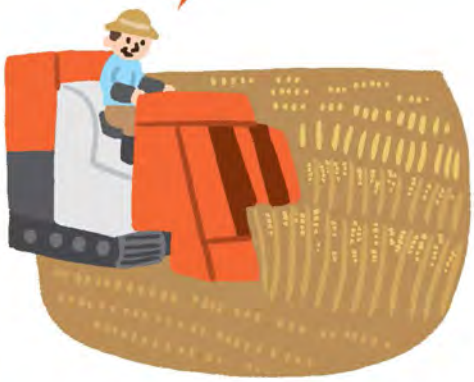
国内や外国の情報を集めて、何が足りなくなりそうかなどを知らせます。国は備蓄している米や小麦などを活用したり、生産者には曲がったきゅうりなど形が悪くて普段は出荷しないようなものも出荷するように呼び掛けます。

情報の収集・分析・提供

規格外品の出荷

レベル1 いつも食べているものが足りなくなり始めたとき

緊急の増産



食べものがピンチになったこれまでの例

平成5年・米

記録的な冷夏や台風、長雨などの影響により、国内で深刻な米不足が発生しました。そのため、中国、タイなどから259万トンの米を緊急輸入したほか、米の価格が高くならないよう注意しました。

万が一に備えて、国はどんな取り組みを考えているの？

国はどのくらい食べものが足りなくなるかによって、3つのレベルに分けて対策を考えています（緊急事態食料安全保障指針）。

生産者に普段よりたくさん農作物を作るようお願いします。また、食べものがみんなに行き渡りやすくなるよう、買い占めを防止したりします。

買い占めなどの防止

レベル2 おなかいっぱい食べられなくなりそうなとき

より多くのカロリーが得られるよう、いも類の作付けを増やします。また、みんなに平等に食べものを配る「配給」を行います。

生産の転換

Q3

いつでも安心して食べることができるように普段からみんなでできることはなにかな？

1. 自分が住んでいる地域でとれた食べものを選ぶ
2. 旬の野菜や魚を食べる
3. 食べものを生産する農業や漁業の大切さを知る

答え合わせは次のページへGO！

いつでも安心して食べることができるように今日からできることを始めよう！

Q3の答え
すべて正解！

私たちは食べものの多くを輸入に頼っていますが、
輸入にはいろいろな心配ごとがあります。
このため、日本で作ったものをどんどん食べて、
普段から食料自給率・食料自給力を上げることが大切。
今日からできることを始めましょう。

それぞれの立場で、それぞれの取り組みを

家でも備蓄すればもっと安心！

大きな災害などが起きると、一時的に食べものが手に入りにくくなることがあります。
そんなときに備えて、みんなの家でも、長く保存できる食べものを少し多めに買い置きしておくと安心です。
賞味期限が近づいたら普段の食事に使ってむだにせず、
食べた分を忘れずに買い足すのがポイントです。

まず備えたいものはこれ！

まずこの4つを
いつも備えておくようにしましょう。

水

飲み水として1人当たり1日1リットルを目安に。料理等に使う分も合わせて1日3リットルあれば安心です。

米

備蓄の柱はお米（2キロ入り1袋で、ご飯約27食分）。

カセットコンロ

食べものを温めたり、簡単な調理に必要です。カセットボンベも忘れずに。

缶詰

そのまますぐに食べられるものが便利です。まず、お肉やお魚などおかずになるものを用意しましょう。

食べものの備蓄品リスト

ご飯、パン、カップ麺などの主食（炭水化物）と、
お肉やお魚の缶詰、レトルト食品などの主菜（たんぱく質）を
組み合わせて、最低でも3日分、
できれば1週間分の食べものを準備しましょう。

必須

これらの食材を組み合わせ、3日分であれば9食、1週間分であれば21食を確保しましょう！

主食
- 米（レトルトご飯、アルファ米）
- パン
- 即席麺、カップ麺　など

主菜
- 肉・魚・豆などの缶詰
- レトルト食品　など

その他
- 日持ちする野菜類
- 缶詰（野菜、果物）など

食べると元気になる
チョコレートやビスケットなどの
おやつも備えておくと
いいですね

食料自給率・食料自給力アップのために国産をいっぱい食べよう

新たな食料自給率目標

平成27年3月に決定した新たな「食料・農業・農村基本計画」で、10年後の食料自給率目標が決められました。

	平成25年度（基準年度）		平成37年度（目標年度）
カロリーベース	39%	→	45%
生産額ベース	65%	→	73%

フード・アクション・ニッポン

国産の消費拡大に向けた国民運動

FOOD ACTION NIPPON

みんなが国内でとれる食べものを選んで、「おいしいニッポン」の輪を広げよう！

国産の農林水産物をたくさん食べると、その生産量が増え、日本の農林水産業が元気になります。「フード・アクション・ニッポン」は、消費者、生産者、民間企業・団体、行政が一体となり、国産の食べものの輪を広げる国民運動です。

子供たちの子供たちも、その、ずーっと先の子供たちも食べていけますように

食の未来は、ニッポンの未来。そのために“おいしいニッポンを”選択して、使う、食べることで、その料理や素材、食文化の素晴らしさ、顔が見える安心が、未来に引き継がれていきます。“おいしいニッポンを”残す、創る。フード・アクション・ニッポンの基本メッセージにはそんな想いがこめられています。

食料自給率1%向上のために今すぐ始められること

ご飯を1日につき
もう一口多く食べる

国産大豆100%
使用の豆腐を月に
もう2丁多く食べる

国産米粉パンを月に
もう6枚多く食べる

国産小麦100%
使用のうどんを月に
もう2玉多く食べる

ちゃんと知ろう！私たちにできること

食料自給率アップのための5つのアクション

1
「いまが旬（しゅん）」の食べものを選びましょう

2
地元でとれる食材を日々の食事に活かしましょう

3
ご飯を中心に、野菜をたっぷり使ったバランスのよい食事を心がけ、しっかり朝ごはんを食べましょう

4
食べ残しを減らしましょう

5
自給率向上を図るさまざまな取り組みを知り、試し、応援（おうえん）しましょう

クッキング自給率
こくさんと学ぶ料理自給率計算ソフト

農林水産省では、料理の自給率を簡単に計算できるパソコン用ソフト「クッキング自給率～こくさんと学ぶ料理自給率計算ソフト」を公開しています。
このソフトを使うと、料理に使われている食材の種類と量を入力すれば、料理ごとの①カロリーベース食料自給率、②生産額ベース食料自給率、③栄養素の量を簡単に計算することができます。
計算結果は1日3食×1年分保存することができます。
●twitterやfacebookのアカウントに計算結果を投稿できます

イメージキャラクター
こくさん

●詳しい情報はコチラから
クッキング自給率　検索
http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/zikyu_ritu/keisan_kokusan.html

食料自給力ってなあに？

「食料自給率」とは違う「食料自給力」について紹介するアニメです。小学5年生のダイチ君とメグミちゃん、そしてモモ（ネコ）の前に突然現れた食いしんぼ博士。食べものについては何でも知っている食いしんぼ博士は、ときにワープして畑へと連れて行きます。そしてみんなが抱える疑問を3択クイズで出題。知らなかった「食料自給力」について誰でも分かるように紹介してくれる動画コンテンツです。

動画を見たい方は　食料自給力ってなあに？　検索

https://www.youtube.com/user/maffchannel

【このパンフレットについてのお問い合わせ】

●農林水産省 大臣官房政策課食料安全保障室
〒100-8950 東京都千代田区霞が関1-2-1
☎03-3502-8111（内線3807）

●東北農政局 企画調整室
〒980-0014 宮城県仙台市青葉区本町3-3-1
仙台合同庁舎
☎022-263-1111

●関東農政局 企画調整室
〒330-9722 埼玉県さいたま市中央区新都心2-1
さいたま新都心合同庁舎2号館
☎048-600-0600

●北陸農政局 企画調整室
〒920-8566 石川県金沢市広坂2-2-60
金沢広坂合同庁舎
☎076-263-2161

●東海農政局 企画調整室
〒460-8516 愛知県名古屋市中区三の丸1-2-2
☎052-201-7271

●近畿農政局 企画調整室
〒602-8054 京都府京都市上京区西洞院通
下長者町下ル丁子風呂町
京都農林水産総合庁舎
☎075-451-9161

●中国四国農政局 企画調整室
〒700-8532 岡山県岡山市北区下石井1-4-1
岡山第2合同庁舎
☎086-224-4511

●九州農政局 企画調整室
〒860-8527 熊本県熊本市西区春日2-10-1
熊本地方合同庁舎
☎096-211-9111

●北海道農政事務所 企画調整室
〒064-8518 札幌市中央区南22条西6-2-22エムズ南22条ビル
☎011-330-8800

●沖縄総合事務局 農政課
〒900-0006 沖縄県那覇市おもろまち2-1-1
那覇第2地方合同庁舎2号館
☎098-866-1627

さらに詳しく知りたい方は

http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/index.html

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。