

万が一に備えて、 国はどんな取り組みを 考えているの？

いざという
ときのために、
国でも
準備されているのね。
安心した！

ホッ



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



なんだろう？
どれも大切そう！

Q3

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

- 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**びちく** 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場合があります。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で安心です。

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、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。

ひっす 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

ぼくたちが毎日安心して食事ができるのは、食べものを作ってくれる人がいたり、万が一の備えがあるからなんだね!



身近で作った食べものを食べて「食料自給率・食料自給力」を上げることが大切なのね! 今日から私たちにできることを始めなくちゃ!



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



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



1

「いまが旬」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

5

自給率向上を図る
さまざまな
取り組みを知り、
試し、応援しましょう

4

食べ残しを
減らしましょう

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

食料自給率
アップのための
5つの
アクション



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



●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



イメージキャラクター
こくさん

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 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(A)

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。