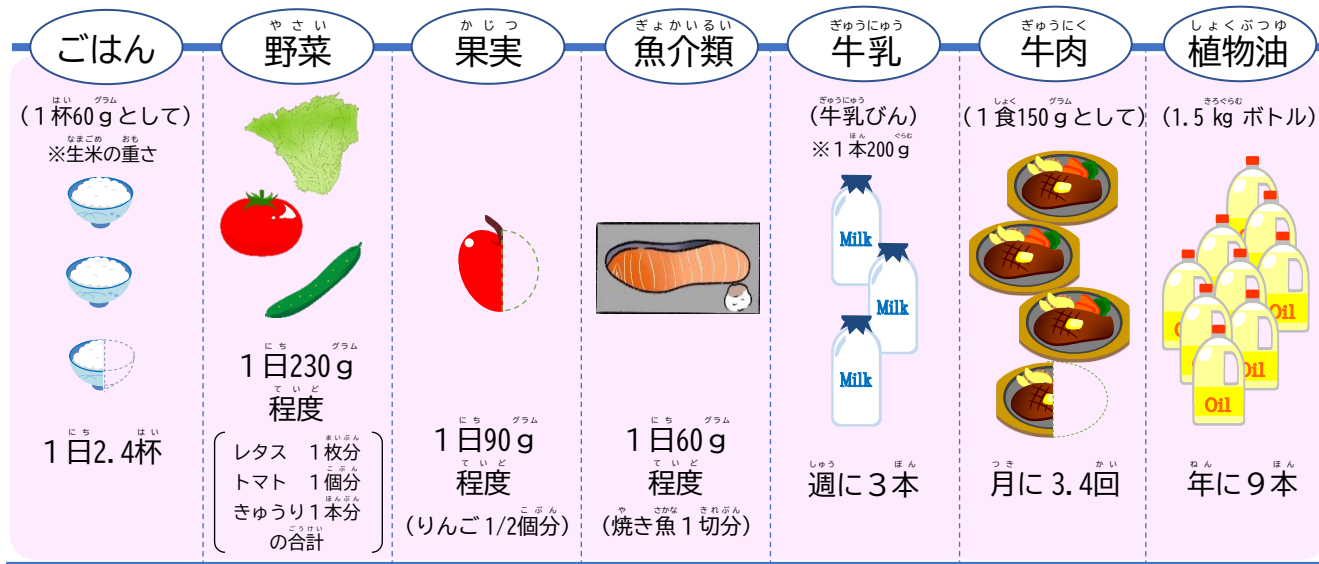


わたし いま た
私たちは今どのようなものを食べているのだろう？

おも た もの た りょう ね んど
＜主な食べ物の食べる量（2021年度）＞



さいきん
最近ではコン
ビニやスーパー
で好きなものば
かりを買うこと
が多いね。



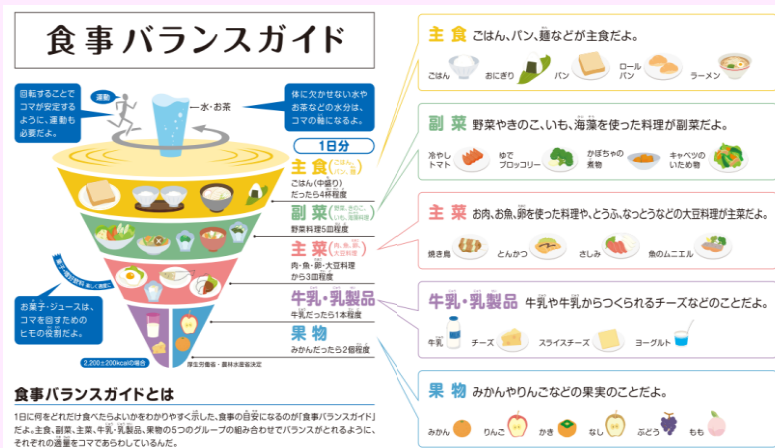
しよくせいかつ
この食生活で
えいよう
栄養のバランスは
だいじょうぶ
大丈夫かしら？



～食事バランスガイドについて～

一日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをあらわして
いるのが「食事バランスガイド」です。

「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つ
のグループをまんべんなく、コマの形になるように（上の
方にあるグループほどしっかり）食べると、バランスがと
れる食事になることがわかります。



学校給食の食材はどこで作られているかな？

みかん：□□^{さん}産

こめ
米：○○^{さん}産

ぎゅうにゅう
牛乳：◇◇^{さん}産

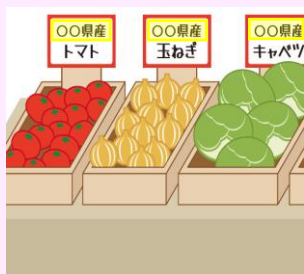
やさい
野菜：△△^{さん}産

写真提供：静岡県教育委員会

とお がいこく か じもと
遠い外国から買ってきたものも、地元
でとれたものも大事に食べようね。

じもと しょくざい つか
地元の食 材が使われていれば、よりおい
しく感じるかもしれないね。

せいせんしょくひん 生鮮食品



かこうしょくひん 加工食品

名 称	いちごジャム
原材料名	いちご（国産）、砂糖／グル化 剤（バクチン）、酸味料（クエン酸）
内 容 量	300g
賞味期限	2025.1.15
保存方法	高温、直射日光を避け保存して ください。
製 造 者	農林水産株式会社 東京都千代田区霞が関〇-〇



※加工食品の原料原産地表示は、令和4年4月から完全に義務付けられました。

か もの と き くに ちいさ
買い物をする時に、どこの国や地域で
つくられたものか見てみよう！

～食品の産地表示について～

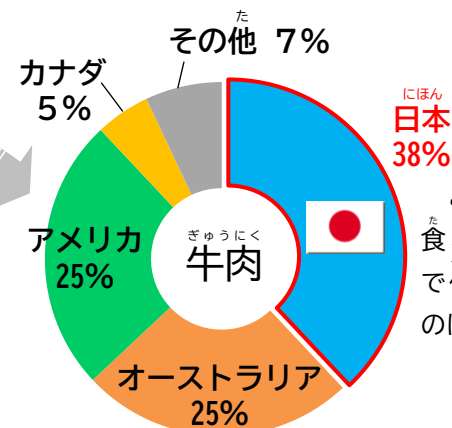
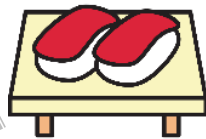
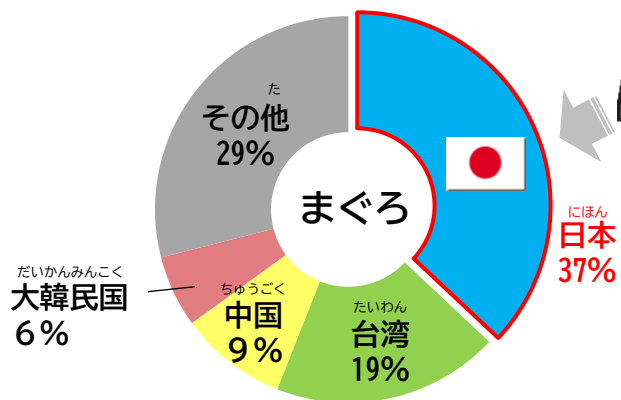
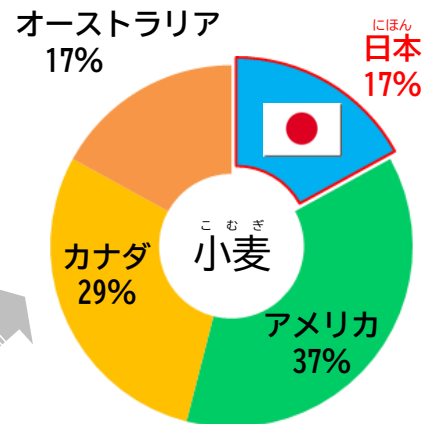
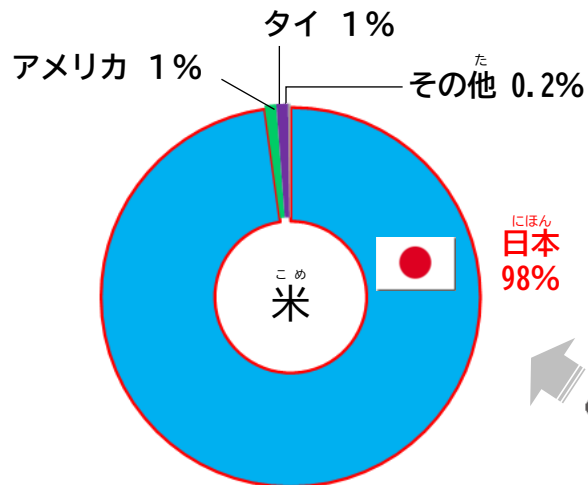
お店で売られている食品には、生鮮食品であれば「産地」
が表示されています。加工食品にはその製品が製造された
場所や、原材料の原産地が表示されています※ので、国産原
材料を使用したものを選択することもできます。

食品に表示されている「賞味期限」は、おいしく食べ
られる期間だよ。その期限を過ぎたからといってすぐ
に食べられなくなるわけではないよ！

国産の割合は何%？

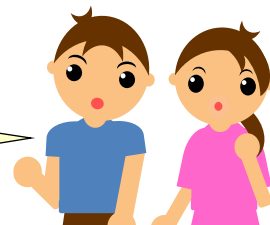
わたしたちが食べているものは、どこの国・地域で作られているかな？

国内でつくられた割合が大きいものと小さいものがあるね。



このなかで、牛が食べる飼料も国内で作られているものは10%

たくさんの食べ物を外国から買っているんだね。



食料自給率

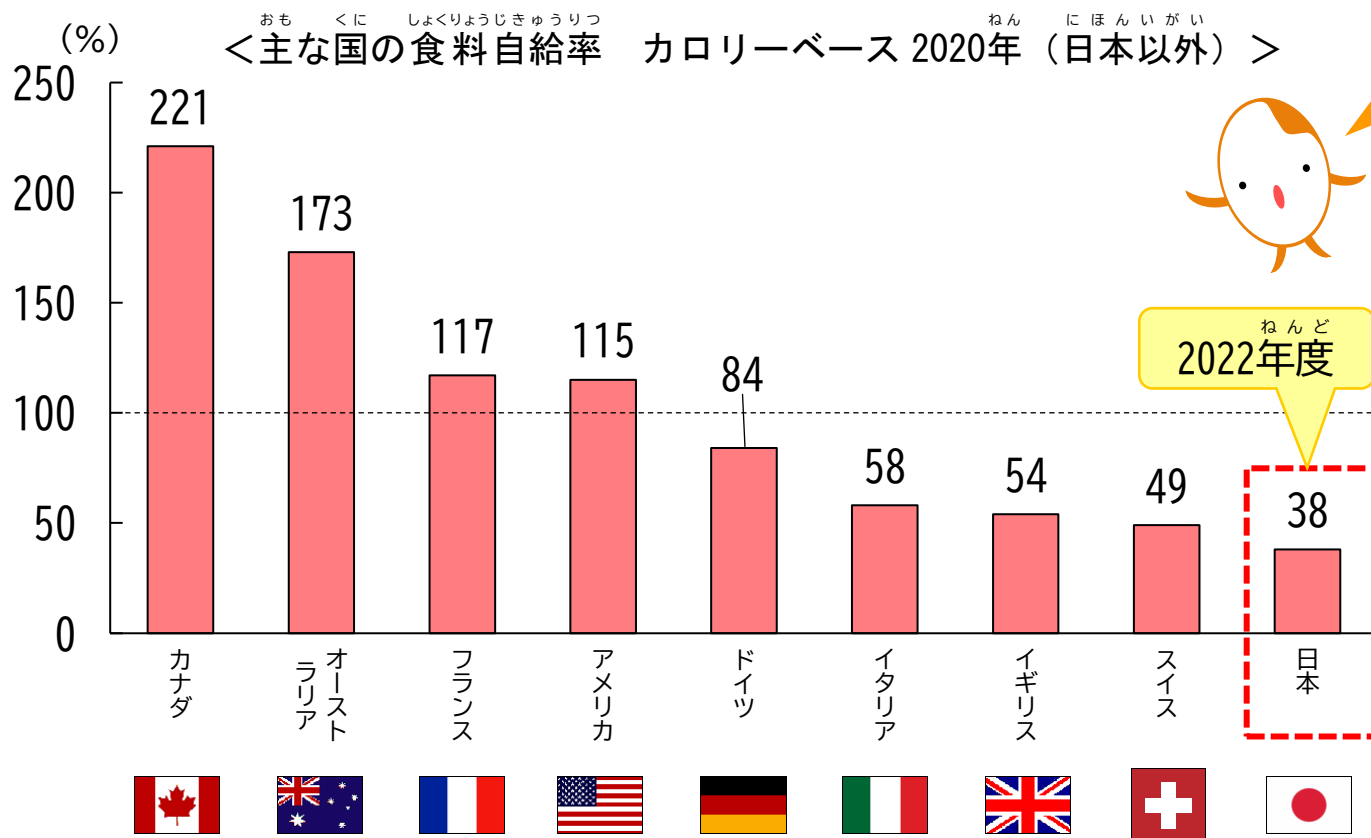
しょくりょうじきゅうりつ

食料自給率はどれくらい？

しょうひ しょくりょう たい じぶん くに つく わりあい あらわ すうじ しょくりょうじきゅうりつ
消費される食料に対して、自分の国で作られた割合を表す数字を「食料自給率」といいます。

せいめい けんこう いじ ひつよう あらわ しょくりょうじきゅうりつ
生命と健康を維持するために必要なエネルギーで表したものを「カロリーベース食料自給率」とい

います。



にほん しょくりょうじきゅうりつ
日本の食料自給率は
しょうがいこく くら ひく
諸外国と比べて低いんだ。

やっぱり、自分たちの
た しょく ぐく ない つく
食べものは、国内で作っ
たほうが、あんしん
安心じゃない
かな。



しょくりょうじきゅうりつ

食料自給率アップ

こくさんしょくざい た にほん のうか おうえん
国産食材を食べて、日本の農家さんを応援しよう！

こくさん のうさんぶつ えら こくない せいさん ふ しょくりょうじきゅうりつ こうじょう
みんなが国産の農産物を選ぶと、国内での生産が増えて食料自給率は向上します。

にち くち グラム
ごはんを1日にもうひと口 (14 g)
た
食べる



こくさんこめ こ つき やく まい
国産米粉パンを月にもう約6枚
グラム た
(390 g) 食べる



しょくりょうじきゅうりつ
食料自給率の
そうどう
1%に相当
するもの

こくさんだいず しょう とうふ つき
国産大豆100%使用の豆腐を月に
やく ちょう グラム た
もう約2丁 (563 g) 食べる



こくさんこむぎ しょう つき
国産小麦100%使用のうどんを月に
やく たま グラム た
もう約2玉 (600 g) 食べる



のうぎょう も やくわり りかい
農業の持つ役割を理解して、みんなで国産の農産物を選ぶことが大事だよ。

こくさん のうさんぶつ えら だいじ

農畜産物の生産

ぜんこく か く ち

全国各地では、どのような農畜産物が生産されているのかな？

のうちくさんぶつ

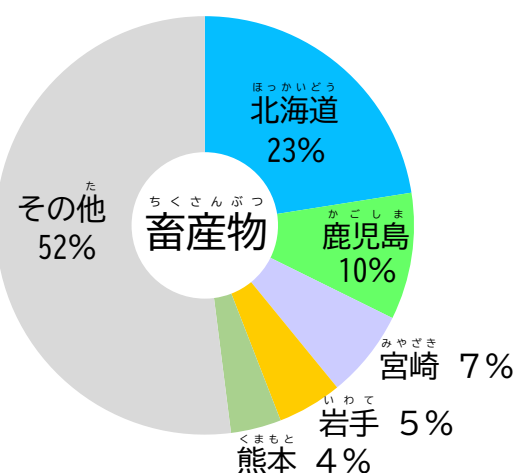
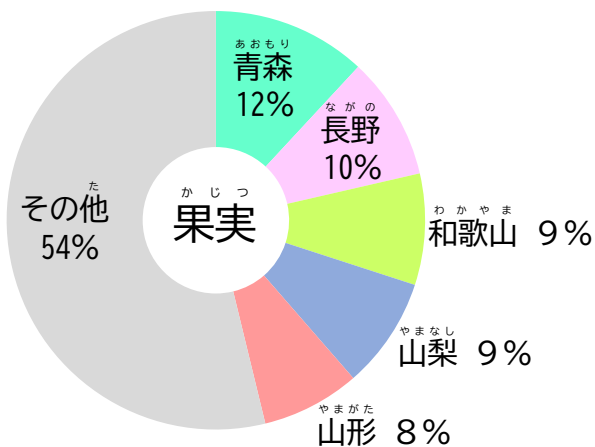
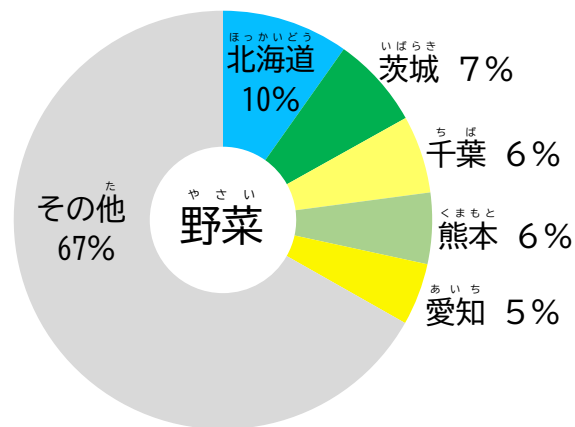
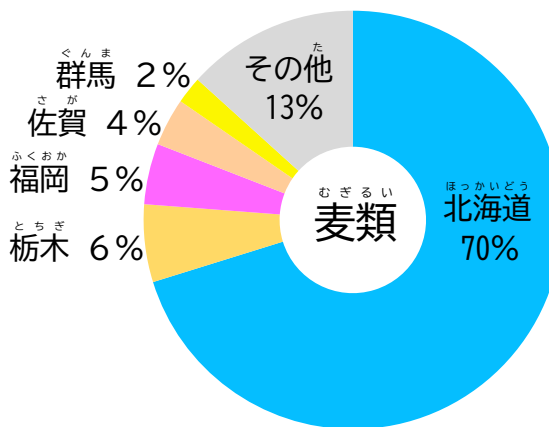
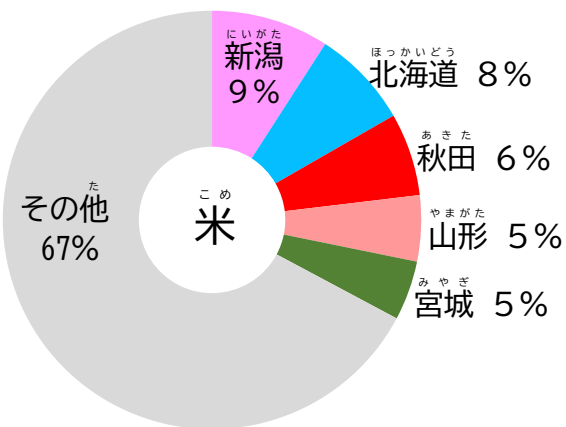
せいさん

のうぎょうさんしゅつがく

と どう ふ け ん べつわりあい

ねん

< 農業産出額の都道府県別割合（2021年） >



自分の住んでいる
地域で何が作られてい
るか調べてみよう。



【関連ページ】
食料・農業・農村白書
第2章第1節→



農産物の加工、販売

のうぎょうしゃ のうさんぶつ つく い がい か こう はんばい ちょうせん
農業者は、農産物を作る以外にも、加工や販売などにも挑戦しているよ！

のうぎょうしゃ のうぎょう おこな かいしゃ しゅうにゅう あ せいさん のうさんぶつ か こう ちよくばいしょ
農業者や農業を行っている会社では、収入を上げるために、生産した農産物の加工、直売所
での販売や、観光農園、農家レストランの運営にも取り組んでいます。



ビバ沢渡（仁淀川町）
沢渡茶大福



四国デュロックファーム
（四万十町）
粗挽きソーセージ



たまごファミリー
（高知市）
バウムクーヘン



道の駅風良里（南国市）
農家レストランまほろば畑



あきグループファーム（安芸市）
焼きナスのアイス



J A馬路村（馬路村）
ごっくん馬路村

のうさんぶつ う
農産物をそのまま売るよりも、
か こう ていぎょう
加工したり、レストランで提供
することで高い値段で売れるか
ら、農家の収入につながるん
だよ。



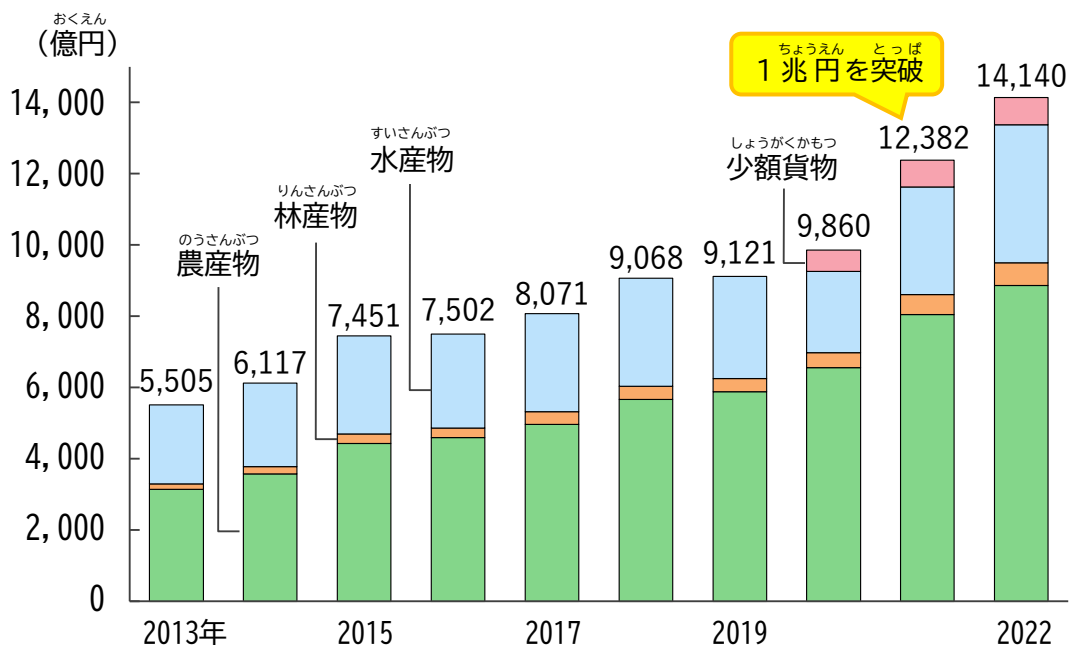
農林水産物・食品の輸出

日本の農林水産物・食品の輸出が増えています！

日本の農林水産物・食品の輸出額は毎年増え、2021年に初めて1兆円を超えました。

海外で日本食の人気の高まっており、日本食レストランも世界に広がっています。

農林水産物・食品の輸出額の移り変わり



資料：財務省「貿易統計」を基に作成

高知県内の輸出の取組

ゆず



北川村のゆずをフランスの食品見本市に出展した時の様子

酒（さけ）



ハワイでの日本酒体験イベントの様子（酔鯨酒造）

ロボット、ICT（情報通信技術）の活用

じょうほうつうしんぎじゅつ かつよう すす
ロボットや ICT（情報通信技術）の活用が進んでいるよ！

のうぎょう はたら ひと げんしょう こうれいか すす
農業で働く人は減少し、高齢化も進んでいます。そこで、
のうさぎょう じょうほうつうしんぎじゅつ つか
農作業にロボットや ICT（情報通信技術）を使う「スマート
のうぎょう ぎじゅつかいはつ じつようか すす
農業」の技術開発やその実用化が進んでいます。



じどうてき しゅうかく
自動的にピーマンを収穫する
ロボット



のうさぎょう こうりつ おこな
農作業を効率よく行うための
スマートグラスアプリ



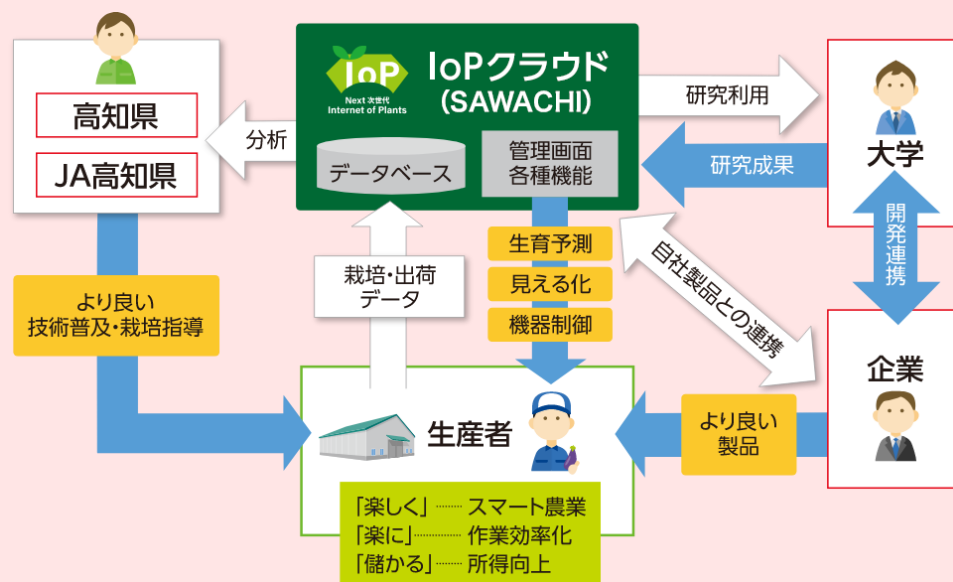
むじん うご
無人で動かせるトラクター



のうやく
農薬をまくこともできるドローン

こうちけん とりくみ さ わ ち
高知県の取組 IoT クラウド「SAWACHI」

こうちけん けんちょう けんない だいがく きぎょう れんけい
高知県では、県庁や県内の大学、JA、企業などが連携して、
てんこう しゅつか はんばい さまざま れんけい のうぎょうしゃ せいさん
天候や出荷・販売など様々なデータを連携して農業者の生産の
てだす
手助けになるシステム「SAWACHI（さわち）」がつくら
れています。

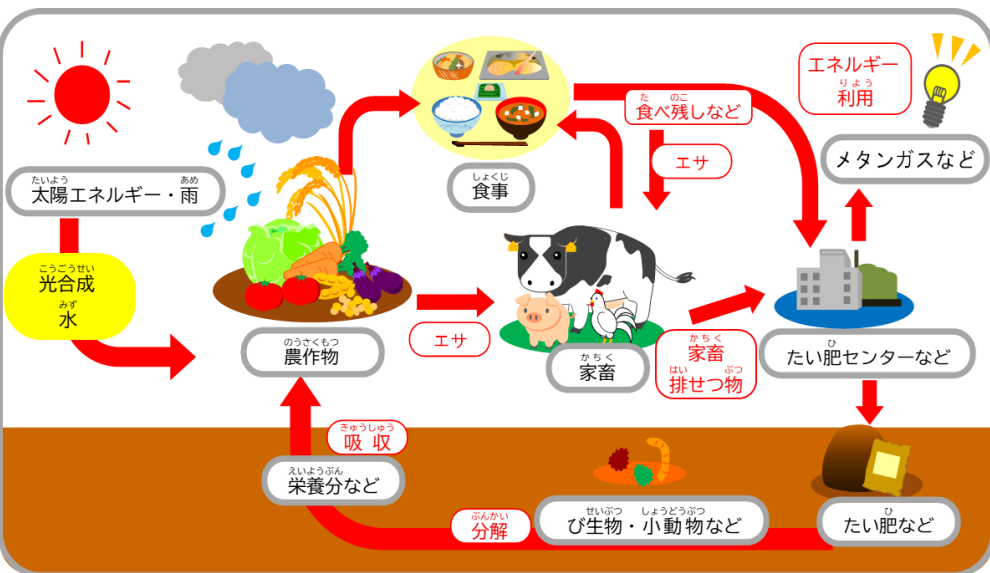


農林水産業は、地球の環境にどう関わっているのかな？

農林水産業は、様々な生き物の生育・生息に重要な役割を果たしています。また、私たちの食事の食べ残しや家畜排せつ物などは、たい肥やエネルギーなどに使うことができます。

一方で、農業のための開発や化学肥料、化学農薬の不適切な使い方による環境への影響も懸念されています。

このように、自然と深く関わって営まれる農林水産業を持続的に続けていくことは、私たちの食料を安定的に供給するだけでなく、環境を守ることに役立ちます。



高知県内の取組

「馬路村オーガニックビレッジ宣言」

有機農業は、化学肥料や化学農薬などを使用せず、環境に負担をかけないように行う農業のやり方です。

日本では、環境にやさしい農業を実現するため、有機農業の取組の拡大がすすめられています。

馬路村では、地域ぐるみで有機農業に取り組む「オーガニックビレッジ宣言」を行いました。



農林水産省の仕事

みんなの食を支える



国民のみなさんに食べ物を届けるため、「国内で作れるものはなるべく国内で作る」ための対策などに取り組んでいます。

食品産業と食文化



食品を作る人や企業をサポートするとともに、食品ロスを減らします。また、日本の食文化を守り・伝える仕事をしています。

食べ物の安全を守る



いつまでもおいしくて安全なごはんが食べられるようにみなさんに正しい情報が伝わる仕組みを整えたり、病気や害虫から日本の農業・畜産業を守っています。

「食べる」を知る



みなさんが体に良いごはんを朝・昼・晩とおいしく食べ、元気に過ごせるよう、食について考える力を身につけてもらう取組である「食育」を後押ししています。

日本の食を世界へ輸出



日本の農林水産業や食品産業がより元気になるように、輸出を増やすために様々な取り組みをしています。

農産物の生産を支える



みなさんに農産物を安定して届けられるように、農業者は日々創意工夫をしています。そのため、農業者に新しい品種や最先端の技術を伝えるなどのサポートをしています。

農林水産省の仕事

さまざまな形で農業や食に関わる方々を応援しています。

お肉、卵、牛乳を届ける



みなさんがおいしい肉、卵を食べ、牛乳を飲むことができるように、それらを作る農家を支える仕事などを行っています。

農業を始める



新しく農業を始める人たちに応援しており、例えば、「田や畑を探したい」「機械を買いたい」といった人たちに全力でサポートします。

農業・農村を未来へ



先人から受け継いだ農地と水を守り、育み、地域の資源を生かした魅力ある農業・農村を未来に引き継いでいきます。

すごいぞスマート農業



ロボットなどを使うスマート農業技術や、新しい特徴をもった農作物の品種などを開発し、食と農林水産業の問題を解決します。

豊かな森を子ども達につなぐ



さまざまな大切な働きをする豊かな森を守り、将来の世代に受け渡していけるよう取り組んでいます。

海の恵みをいつまでも



海や川の魚や貝、海藻などを獲ったり、育てる水産業の発展と水産資源の適切な管理などを行っています。