

いちじゅうさんさい
「一汁三菜」って知っているかな？

昔ながらの日本の食事は、^{いちじゅうさんさい}「一汁三菜」といって、ごはん^{しる}と汁ものに3種類のおかず（主菜、副菜2品）からなる、栄養バランスのよい食事となっています。

副菜

野菜、きのこ、いも、海そうなどが入ったおかずです。主に体の調子を整える栄養素（ビタミン、無機質^{ふく}、食物せんい）が含まれています。

主菜

お肉や魚、卵^{たまご}、大豆などが入ったメインになるおかずです。主に体を作るもとになる栄養素（たんぱく質^{ふく}）が含まれています。

主食

ごはんは、毎回の食事に欠かせません。主にエネルギーになります。

汁もの

こんぶやかつおぶしなどで出汁^{だし}をとり、みそや塩などで味付けした具入りの汁^{じる}です。みそ汁、すまし汁などです。

香の物

食事中に口の中をさっぱりさせてくれるおつけもの^{つけもの}は、「和食」には欠かせない存在^{そんざい}です。

- 日本は、南北に長く、海や山からたくさんの種類の新鮮^{しんせん}な食材がとれます。

- 日本は、四季がはっきりしていて、自然の美しさを料理などで表現する心を大切にしています。

- お正月^{もち}には餅つきとおせち^{おおみそか}、大晦日^{としこ}には年越しそばなど、日本では食事と年中行事が深く関わっています。



しんせん
新鮮な食材で料理を作るとおいしいね。

わたし
私の家は、お正月^{もち}に丸餅^{まるもち}の入った、お雑煮^{ぞうじ}を食べるよ。



～日本の伝統的な食文化である「和食」のユネスコ無形文化遺産への登録～

2013年12月、ユネスコ（国連教育科学文化機関）は、「和食；日本人の伝統的な食文化」をユネスコ無形文化遺産として登録しました。

地域の歴史的背景^{はいけい}や自然環境^{かんきょう}と深く関わっている和食文化を守り、受け継いでいきましょう。

私たちの食べもの について調べてみよう!

食生活はどのように変化してきたのだろう?

約50年前と今の食生活を比べて、1人当たりの主な食べものの食べる量はどのように変わってきたか調べてみましょう。



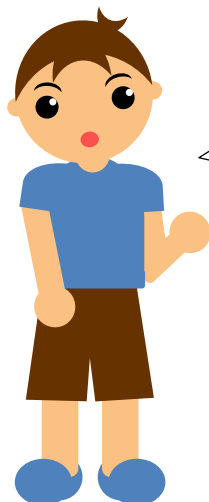
ごはん、野菜、魚介類を食べる量は減っているね。



昭和40年度

平成29年度

ごはん	牛肉	牛乳	植物油	野菜	果実	魚介類
(1杯60gとして)	(1食150gとして)	(牛乳びん)	(1.5kgボトル)			
1日5杯	月に1回	週に2本	年に3本	1日300g程度	1日80g程度	1日80g程度
自給可能	家畜のエサの多くが輸入	原料は輸入	加工品の輸入が増加			



野菜や果実、魚は加工品の輸入が増えているね。

コンビニでおにぎりを買ったり、レストランで食事をする人が多いね。

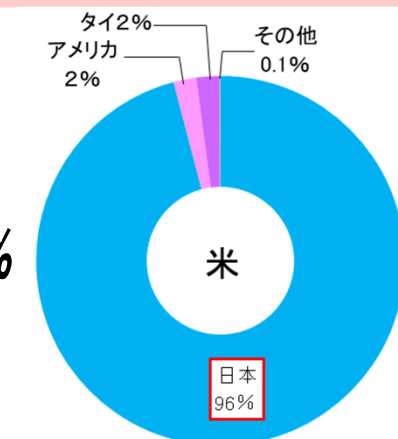
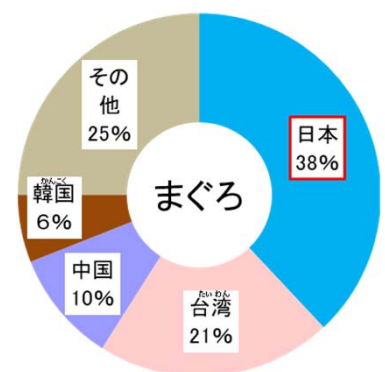
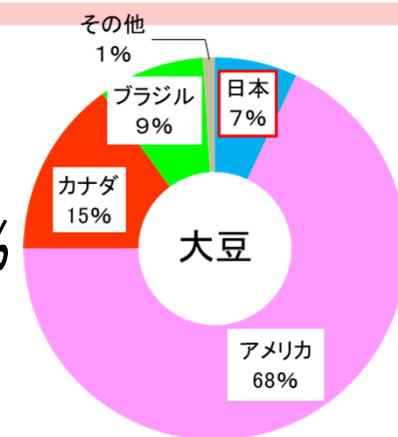
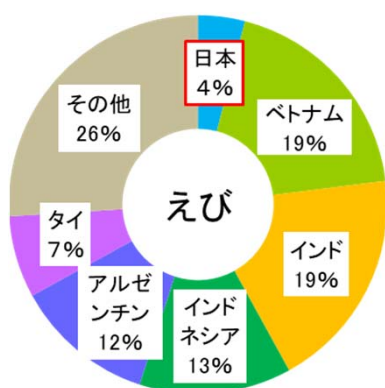
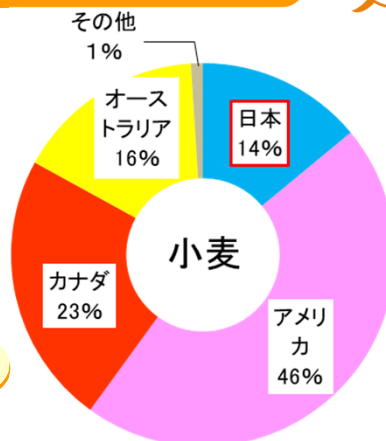
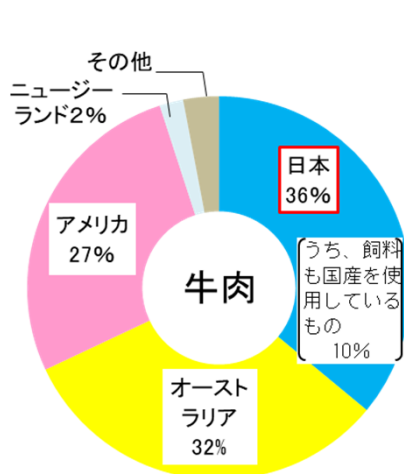
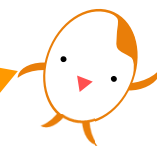
自分の家で料理を作るだけでなく、すぐに食べられる食品がたくさん売られるようになって、食べ方も変わってきているよ。



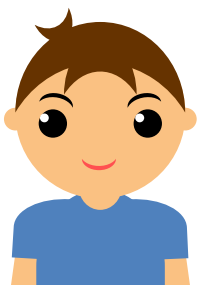
わたし 私たちが食べているものは、どこの国・地域で作られているのかな？

わたし 私たちが食べている牛肉や小麦などの食材を作っている国・地域の割合を見ると、国内で作られた割合が大きいもの、小さいものがあります。

買い物をする時に、どこの国で作られたものか見てみよう！



資料：農林水産省「平成29年度食料需給表」、財務省「貿易統計（2017年）」を基に作成



食べ物は残さず食べることも大事だね。

捨てられてしまう食べ物の量はどれくらいだろう。日本人一人が、お茶わん一杯分のごはんを捨ててしまっているのは、何日に一回かな？

①毎日、②3日に一回、③一週間に一回

(答えは裏表紙)



私たちの食べものの これからを考えてみよう!

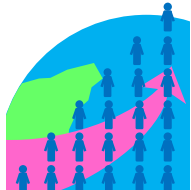
これからも外国から食べものを買いつけられるのかな?

世界では、人口の増加（2000年の61億人が2050年には98億人※）などで必要な食料の量が増える一方、食料の生産を増やしていくことについて不安な点があります。

※資料：国連「World Population Prospects : The 2017 Revision」

消費量は増える

- 世界の人口増加
- 経済発展した中国などで肉類や油脂類の消費が増加

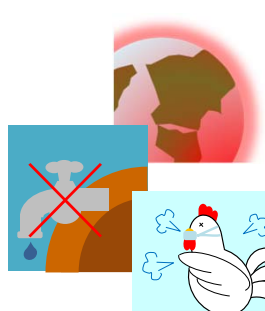


世界で食料不足になると、輸出を制限する国が出てきて、輸入が多い日本への影響が心配だね。

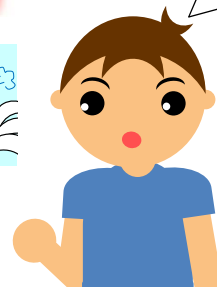


生産を増やしていく上で不安な点

- 地球温暖化による異常気象の頻発
- 砂漠化の進行
- 水不足
- 鳥インフルエンザなどの家畜伝染病



食料の生産を増やすためには限られた農地を有効に使うことが大切だね。

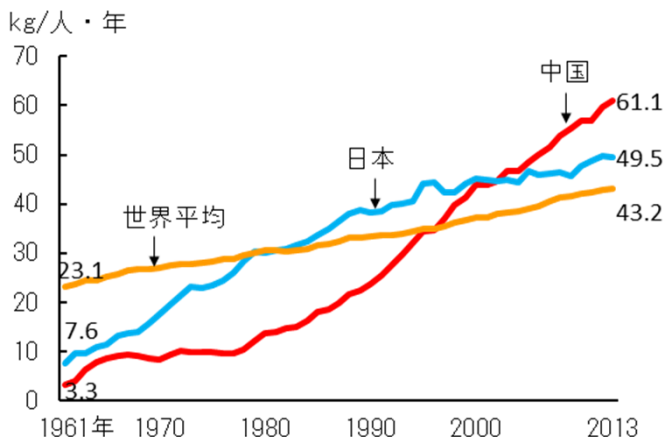


世界中でお肉を食べる人が増えると、どんな影響があるの?

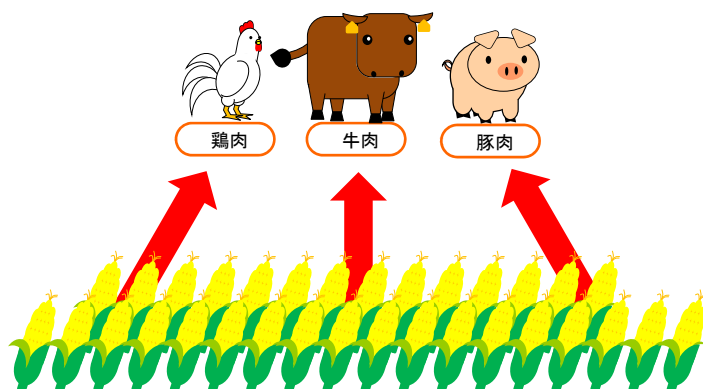
開発途上国で経済発展によって国民1人当たりの所得が向上したことで、肉類の消費が増加しています。今後も、増加すると考えられます。

<世界の1人1年当たりの肉類消費量>

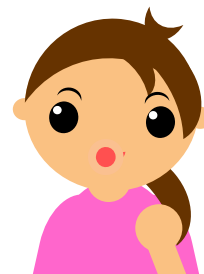
<家畜のエサとしてたくさんのとうもろこしが必要>



資料：FAOSTAT



お肉を食べる人が増えて、家畜のエサ用のとうもろこしを作る農地がもっと必要になったら、米や野菜を作る農地に影響が出るかもしれないね。



食べもののうち、国内で作られた割合＝食料自給率はどれくらい？

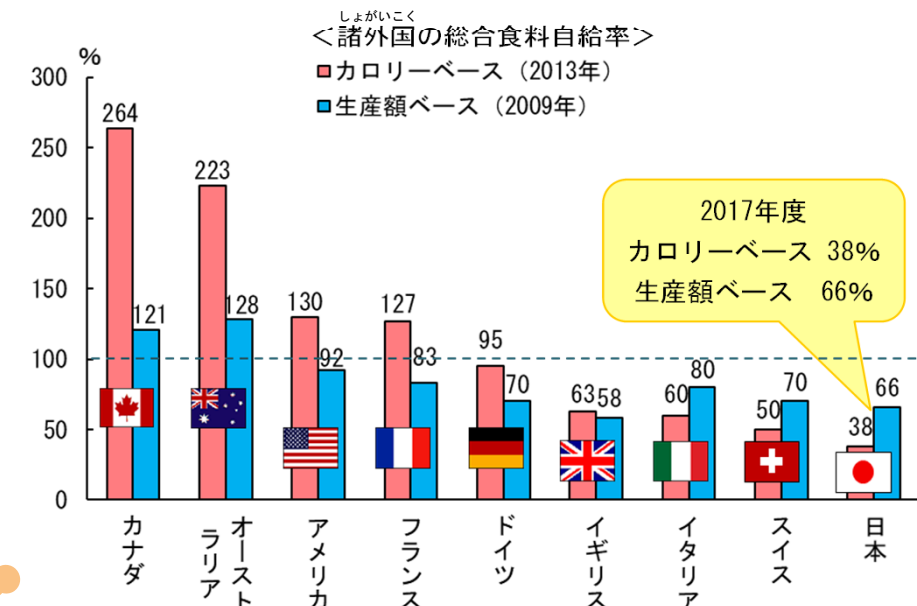
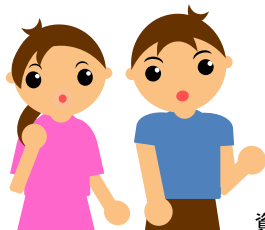
食べもののうち、自分の国で作られた割合を表す数字を「食料自給率」といいます。

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「カロリーベース総合食料自給率」、作られた食べものの価値をお金で表したものを「生産額ベース総合食料自給率」といいます。



日本の食料自給率は諸外国と比べて低いんだ。

いざという時の対策は考えられているけど、やっぱり、自分たちの食べものは、自分たちで作ったほうが、安心じゃないかな。



資料：農林水産省「食料需給表」等

日本の食べものを作る力＝食料自給力はどれくらい？

国内の農地をムダなく活用した場合にどれだけの食料が生産できるかを表すものが「食料自給力」です。今（2016年度）の食料自給力を見てみましょう。

国内の農地



食べられる作物を作っている農地



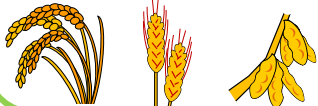
食べられない作物を作っている農地



使われなくなった農地

国内の農地をムダなく活用して

米・麦・大豆を中心に作る



1,814kcal

日常生活に必要な1人1日当たりのカロリー（2016年度）
2,145kcal

いも類を中心に作る



2,647kcal

おなかはいっぱいになるけど、これが続くと、あきちゃうな…



これだけだと、おなかですくし、ハンバーグも食べたいなあ



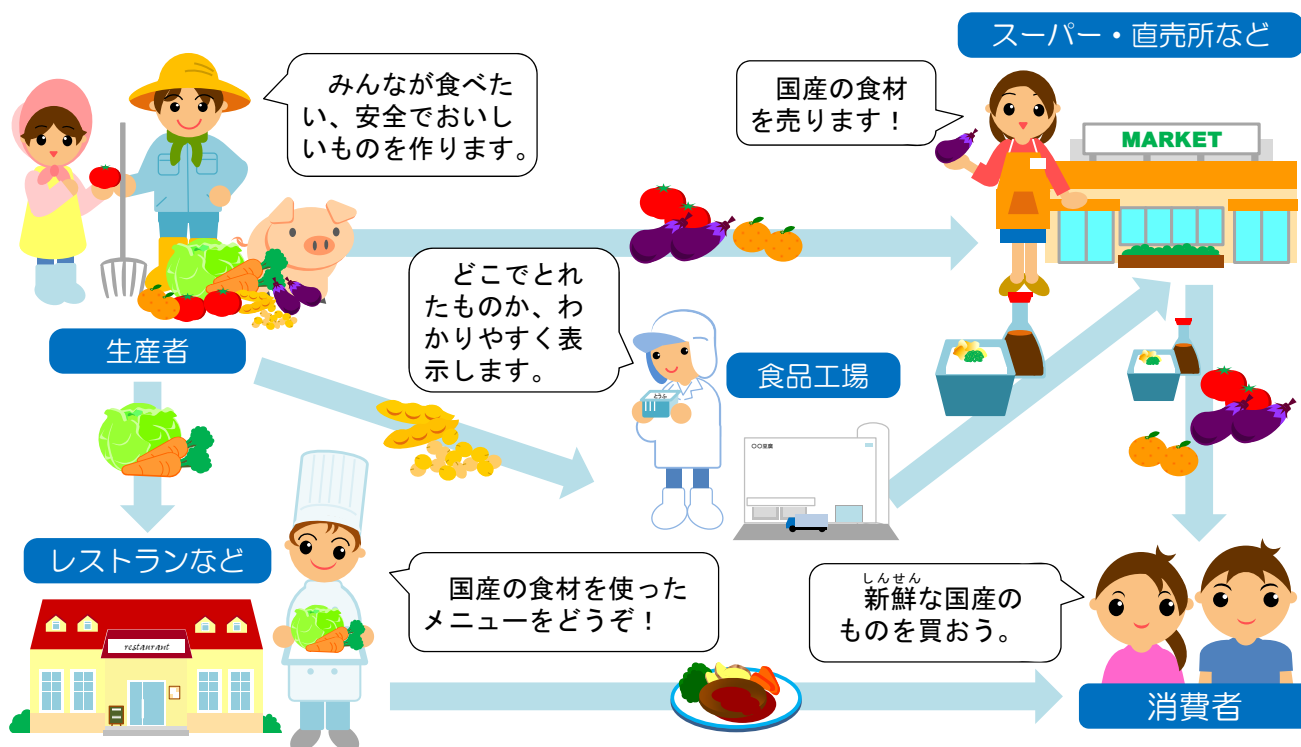
いも類を中心に生産すれば、日常生活に必要なカロリーは足りるけど、今の食生活に近い、お米や小麦、大豆を中心に生産すると、日常生活に必要なカロリーには足りないね。



食料自給率を高めるために、 私たちにできることは何かな？

みんなでどんな取組ができるかな？

生産者、食品を加工する人、食品を売る人、消費者など多くの人がどのような取組をすればよいか調べてみましょう。



これで食料自給率が1%アップ！

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。

