

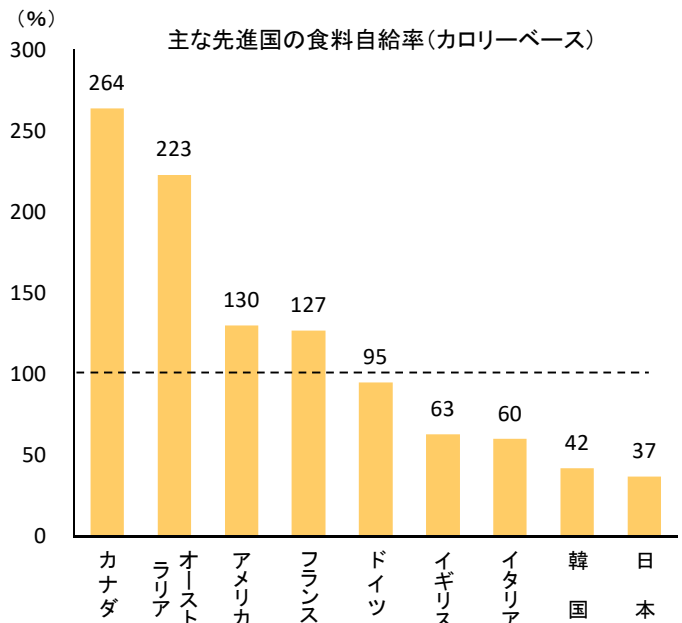
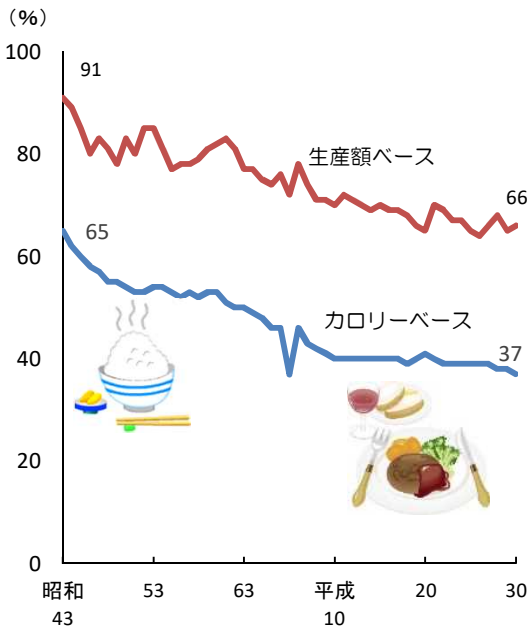
食料自給率

～ 食料自給率（カロリーベース）は37% ～

平成30年度の日本の食料自給率（カロリーベース）は37%で、昨年度に比べて1ポイント低下しました。
日本の食料自給率は先進国の中で最低の水準となっていますが、もしも何らかの理由で輸入が止まってしまったら、私たちの食事はどうなるのでしょうか。
食料自給率を上げるために、旬の食べ物を選ぶ、ごはんを中心とした食事を心がけるなど、私たちにできることから始めましょう。

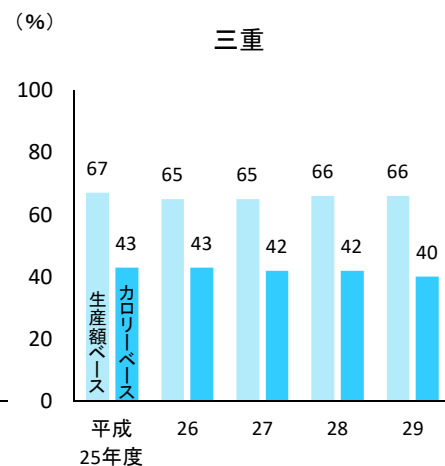
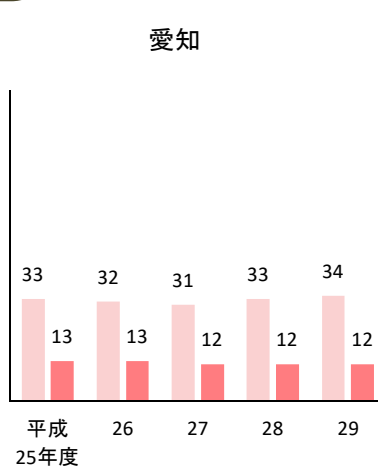
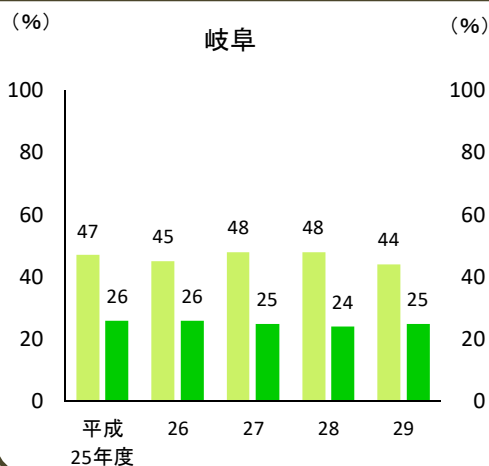


日本の食料自給率の動きと、先進国との違い



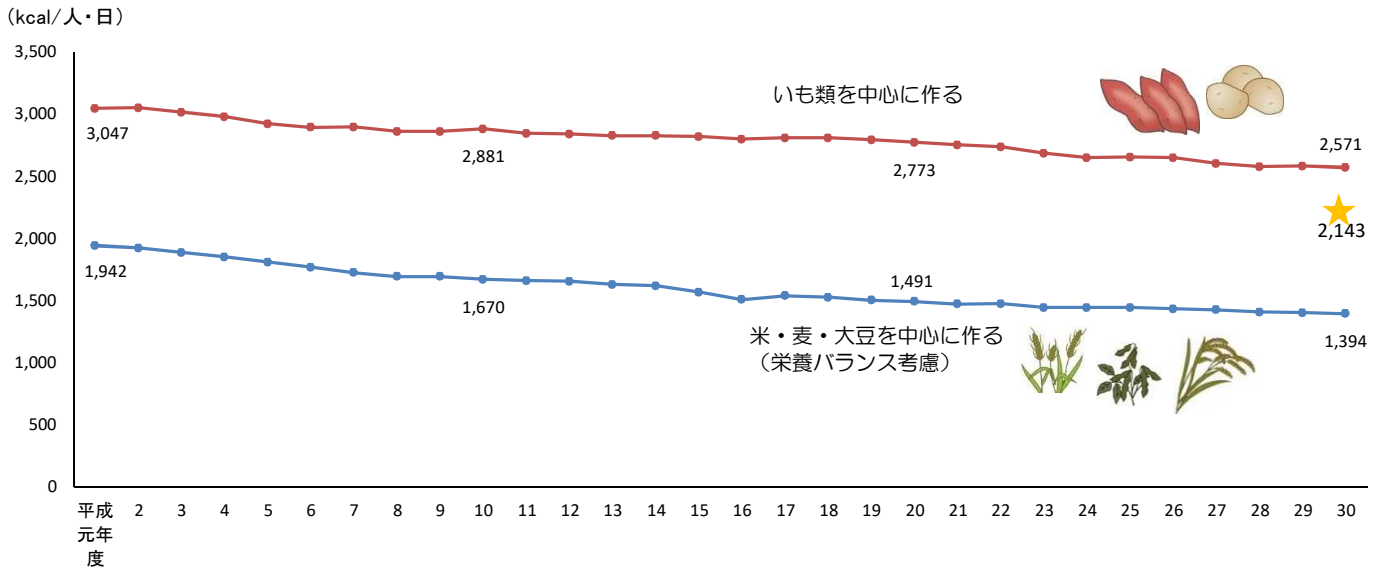
資料：農林水産省食料安全保障室『食料需給表』（平成30年度は概算値）
注：先進国の自給率データは日本は2018年度、その他の国は2013年。

県別の食料自給率の動き



資料：農林水産省食料安全保障室『都道府県別食料自給率』（平成29年度は概算値）
注：県別の自給率は、データの制約から生産・消費の実態を十分把握できていない部分があり、県間で単純に比較できるものではない。

食料自給力指標の動き



食料自給力指標とは、国内の農地をむだなく活用して、どれだけの食料を生産できるかを計算したものよ。
1人1日のカロリーで表してあって、体重を維持するのに必要なカロリーは2,143kcalと言われているのよ。

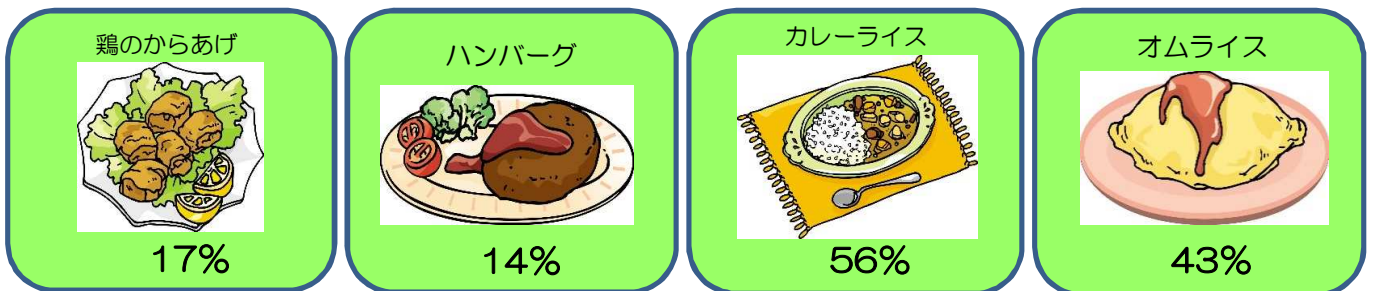
いも類を中心に作れば、十分なカロリーはあるけど、いもばかりではつらいわ。
米や麦、大豆を中心に作ると、カロリーは足りないわね。



資料：農林水産省食料安全保障室『食料自給力指標』（平成30年度は概算値）

色々な献立の自給率（カロリーベース）を調べてみよう

料理の自給率を簡単に計算できるパソコンソフト「クッキング自給率（農林水産省Webサイトからダウンロード可能）」で、みんなが大好きなメニューの自給率を計算してみました。



このソフトでは、自由に献立を組み立てて自給率を計算することができます。同じ朝食でも、和食と洋食では自給率が大きくちがいます。

和食 68%

(例)
ご飯
みそ汁（豆腐とわかめ）
納豆
鮭の塩焼き
ほうれんそうのおひたし

洋食 17%

(例)
食パン
サラダ
オムレツ
ヨーグルト
オレンジジュース

資料：農林水産省食料安全保障室『クッキング自給率』