

食料自給率

～ 食料自給率（カロリーベース）は38% ～

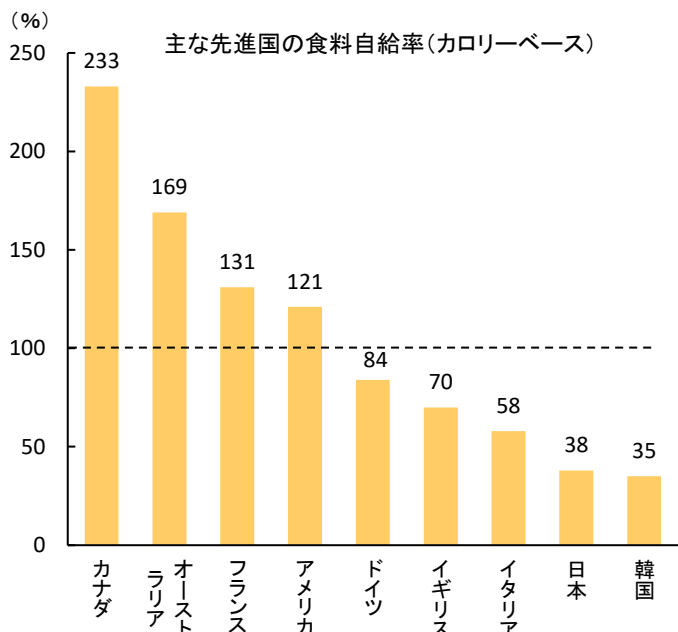
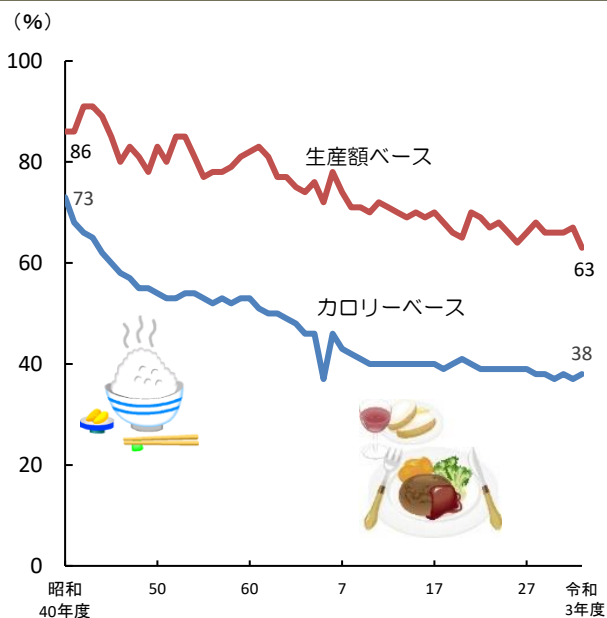
令和3年度の日本の食料自給率（カロリーベース）は38%で、前年度に比べて1ポイント増加しました。

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。

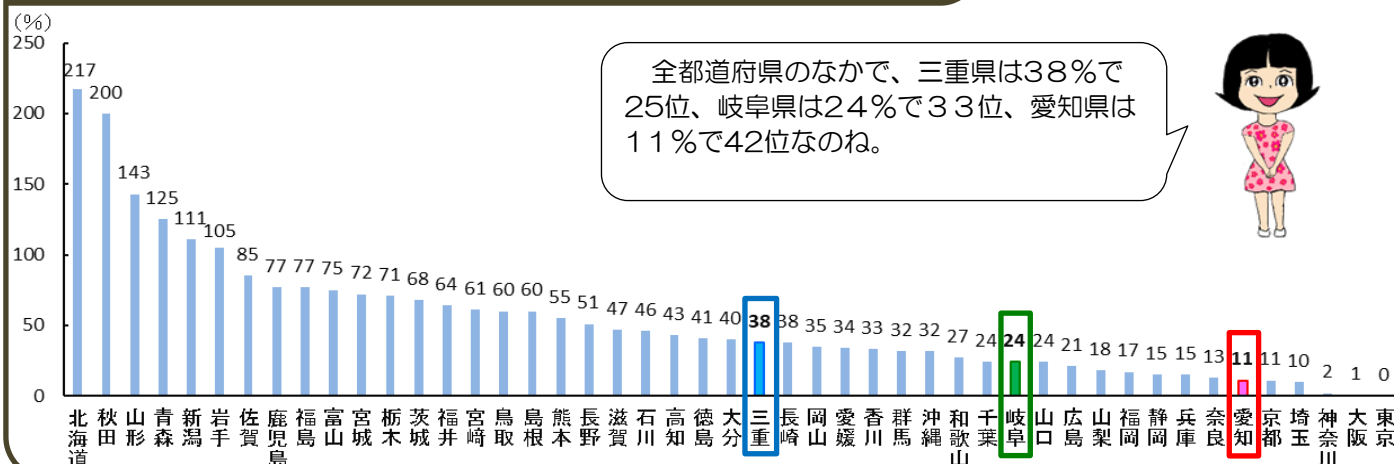


日本の食料自給率の推移と先進国との違い



資料：農林水産省食料安全保障室『食料需給表』（令和3年度は概算値）
注：先進国の自給率データは日本は令和3年度、その他の国は2019年。

都道府県別の食料自給率（カロリーベース）（令和2年度）



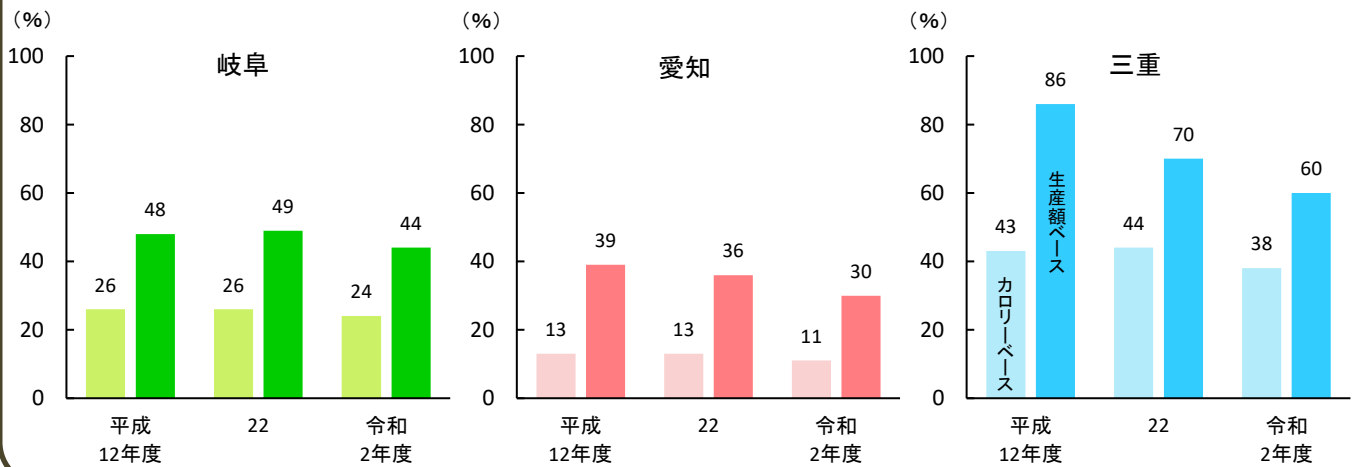
全都道府県のなかで、三重県は38%で25位、岐阜県は24%で33位、愛知県は11%で42位なのね。



資料：農林水産省食料安全保障室『都道府県別食料自給率』（概算値）

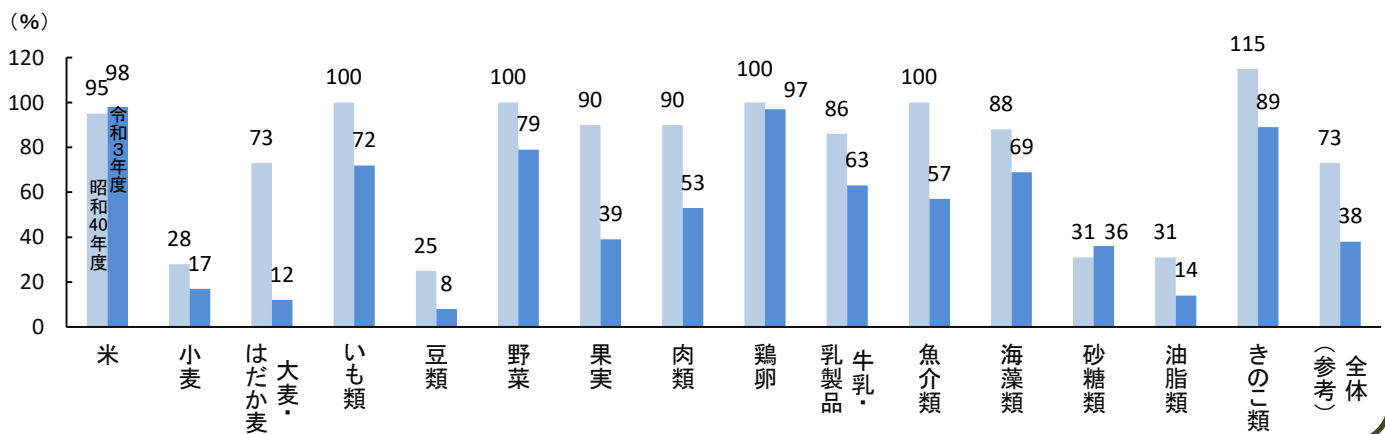
注：県別の自給率は、データの制約から各県の生産・消費の実態を十分把握できていない部分があること、各地域の自然・社会・経済的な諸条件が異なっていることから、その水準を各県間で単純に比較できるものではないことに留意願います。

東海3県の食料自給率の推移



資料：農林水産省食料安全保障室『都道府県別食料自給率』（令和2年度は概算値）

品目別食料自給率の推移



資料：農林水産省食料安全保障室『食料需給表』（令和3年度は概算値）

注：品目別食料自給率は重量ベース、全体はカロリーベースである。

色々な献立の自給率（カロリーベース）を調べてみよう

QRコードはこちら



料理の自給率を簡単に計算できるパソコンソフト「やってみよう！自給率計算（農林水産省Webサイト）」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。

<https://nippon-food-shift.maff.go.jp/calc/#/>

鶏のからあげ



17%

ハンバーグ



14%

カレーライス



56%

オムライス



42%

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

64%

(例)
ご飯
みそ汁（豆腐とわかめ）
納豆
サケの塩焼き
ほうれんそうのお浸し



洋食

17%

(例)
食パン
サラダ菜のサラダ
プレーンオムレツ
ヨーグルト
オレンジジュース（100%）

資料：農林水産省食料安全保障室『やってみよう！自給率計算』