

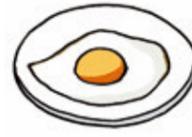


14 現代の日本の食たく

わたしたちが毎日食べている農産物は、どのくらい国内でまかなわれているでしょうか。

問 朝ごはんのメニューなど身近な食べ物の自給率を調べてみましょう。

■主な食べ物の自給率 ※ ()内は食べ物に使われる材料です。

 ごはん 100% <small>(パーセント)</small>	 食パン 19% <small>(食パン、バター)</small>	 目玉焼き 8% <small>(卵、なたね油)</small>
 みそ汁 23% <small>(かつおだし、もめんどうふ、油あげ、みそ)</small>	 さけの塩焼き 37%	 ウィンナーのソテー 8% <small>(ウィンナーソーセージ、ピーマン、なたね油、ケチャップ)</small>
 納豆 23% <small>(納豆、ねぎ、しょうゆ、からし)</small>	 ほうれんそうのおひたし 72% <small>(ほうれんそう、かつおだし、しょうゆ)</small>	 グリーンサラダ 20% <small>(レタス、きゅうり、セロリ、なたね油、米酢)</small>
 牛乳 43%	 みかん 103%	 グレープフルーツ 0%

農林水産省のホームページ(<http://www.maff.go.jp>)の「クッキング自給率(料理自給率計算ソフト)」をもとに作成

! 農林水産省のホームページの「クッキング自給率(料理自給率計算ソフト)」を使って、いろいろな食べ物や、その組み合わせによるメニューの自給率を調べることができます。

ココが大切! 食料自給率

食料自給率とは、食べている食料全体のうち、自分の国でつくられている食料のわり合をいいます。

$$\text{日本の食料自給率} = \frac{\text{日本人1人1日当たりの国産食料の熱量 (939kcal)}}{\text{日本人1人1日当たりの食料の熱量 (2,424kcal)}} \times 100 = 39\%$$

※数字は、2013年度のものです。
※1cal(カロリー)とは、1gの水の温度を1℃上げるために必要な熱量です。1kcal(キロカロリー)はその1,000倍です。

朝ごはんの役わり
脳のエネルギーのもと糖質です。糖質である炭水化物を中心に、朝ごはんをしっかり食べると、脳も体も元気にはたらくようになります。また、集中力も高まります。

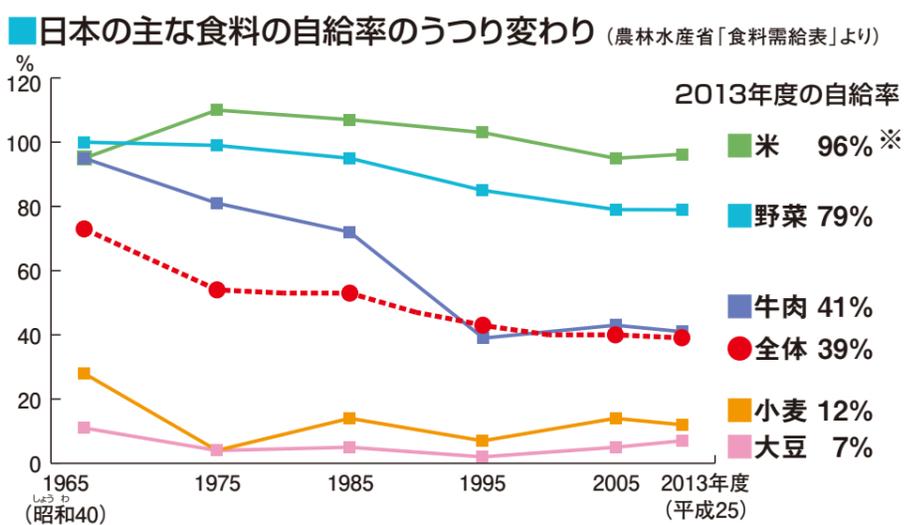
日本と主な国の食料自給率

国名	食料自給率
日本	39% (2013年度)
アメリカ合衆国	127% (2011年)
フランス	129% (2011年)
ドイツ	92% (2011年)
イギリス	72% (2011年)

(カロリーベース)
(農林水産省「食料需給表」より)

※「主な食べ物の自給率」の食べ物の中には、いくつかの材料を使って加工、調理されたものとして計算されたものがあります。例えば、食パンや納豆などは、いくつかの材料が使われています。そのため、P.27の小麦や大豆などの原材料の自給率とはことなっています。

問 下のグラフを見て、日本の主な食料の自給率はどのように変化しているか、調べてみましょう。



※せんべいや酒類の一部など、ごはん以外のものに外国産の米が使われています。そのため、米の自給率は100%にはなりません。

ふかめる
飼料(家畜のえさ)の自給率について

例えば、牛肉1kgを生産するためには、えさになるとうもろこしが11kgも必要になります。飼料は、その多くを輸入にたよっています。飼料の自給率は26%(2013年度)です。
(農林水産省「食料需給表」より)

問 日本の食料自給率を上げるために、家庭や学校でできることを考えてみましょう。

食料自給率を上げるための工夫

<p>ごはんを中心にした食事をとろう</p> 	<p>食べ残しをやめよう</p> 
<p>地元でとれた食材を選ぼう</p> 	<p>旬の物を食べよう</p> 

! 食料自給率を上げるために、自分にできることを書きましょう。

調べるヒント

食料自給率を上げる取り組みの調べ方

- 家の人に、食材の買い物や調理の工夫を聞く。
- 学校の栄養教諭や栄養士から、こん立づくりの工夫を聞く。
- スーパーマーケットなどの小売店で、仕入れや販売の工夫を聞く。
- 農家やJAをたずねて出荷や販売の仕方を聞く。

小麦の自給率を上げるために

日本の小麦自給率は約1割ほどで、特にパン用・中華めん用の小麦はほとんどを輸入にたよっています。

気温が高く雨が多い日本では小麦が育ちにくいことがその理由の一つです。日本でも育てやすい小麦をつくるために、長年かけて品種改良をかさね、パン用小麦の開発が行われています。また、すでにじゅ要が確立しているうどん用などの小麦もしっかりと生産して、小麦全体の生産を増やしていくことが重要です。