

いちばん身近な 「食べもの」の話



あれもこれも
外国生まれなの？

日本の食べものの
半分以上は、なんと海を渡って
やってくるってホント？



どこから来たの？

天ぷらそばにも
外国生まれの食材が
使われている？

まいにち
食べるものだから

旬^{しゅん}の食材は
からだにも環境にも
やさしい。



農業って
みんなにも大切なんだ

食べものをつくることのほかにも
たくさんの役割が
あるんだって。



もくじ

2p 私たちが食べているものはどこでとれたものなの？

- 2p そばやエビなど、ほとんどが外国生まれ
- 3p 日本でつくられているのはどのくらい？

4p 私たちの食べものは、こんなに外国に頼っています

- 4p 日本の食料自給率(カロリーベース)は約4割
- 4p 食料自給率とは？
- 5p ほかの国と比べてみましょう

6p 食生活が変わったため、食べものの輸入がふえました

- 6p 以前はどうだったのでしょうか
- 6p 食生活の変化を見てみましょう
- 7p 食料消費の変化

8p 食べものを外国に頼っていて大丈夫なの？

- 8p 増加する世界的に必要な食料の量
- 8p 食料の生産をはばむもの
- 9p 食べものの輸入は突然、止まることがあります

10p 万が一、食べものの輸入が止まったらどうするの？

- 10p 過去に起こった凶作や食料輸入が止まった事例
- 11p 緊急事態食料安全保障指針

12p 常日頃から自分の国でつくることが大切です

- 12p 熱量の高い作物に生産転換することで国内生産のみでも国民が最低限度必要とする食料が供給可能です
- 13p 農地は生きています！
- 13p 日頃からの備え

14p 食料自給率を高めるためにはみんなが力をあわせることが大切です

- 14p 食料を外国に頼ることに多くの人が不安を抱いています
- 14p 政府では、平成22年3月に新しい「食料・農業・農村基本計画」を策定しました
- 15p それぞれの立場で、それぞれの取組を

16p 食料自給率を上げるために、私たちは何ができるのかな

- 16p フード・アクション・ニッポン



はじめに

私たちが毎日食べるものは
どこで、誰の手によって、つくられているのでしょうか？

食べものについて考えることは、
より健康で豊かな食生活をしていくために
とても大切なことです。

みなさんも、パパやママ、ケンちゃんと一緒に
日本の食べもののことを
考えてみましょう。



パパ(35歳)
家事や育児に積極的なパパ



ママ(32歳)
お料理が大好きなママ



ケンちゃん(10歳)
育ち盛りの元気な男の子

私たちの食べもののことを
よく知って、
生活に活かしていこうね!!

私たちが食べているものは どこでとれたものなの？

私たちが毎日口にする「食べ物」すべてが、
日本で作られているわけではありません。



きょうのお昼は
天ぷらそばよ。



わーい。
ぼく、エビ天大好き！
ママ、このエビはどこで
とれたものなのかなあ？

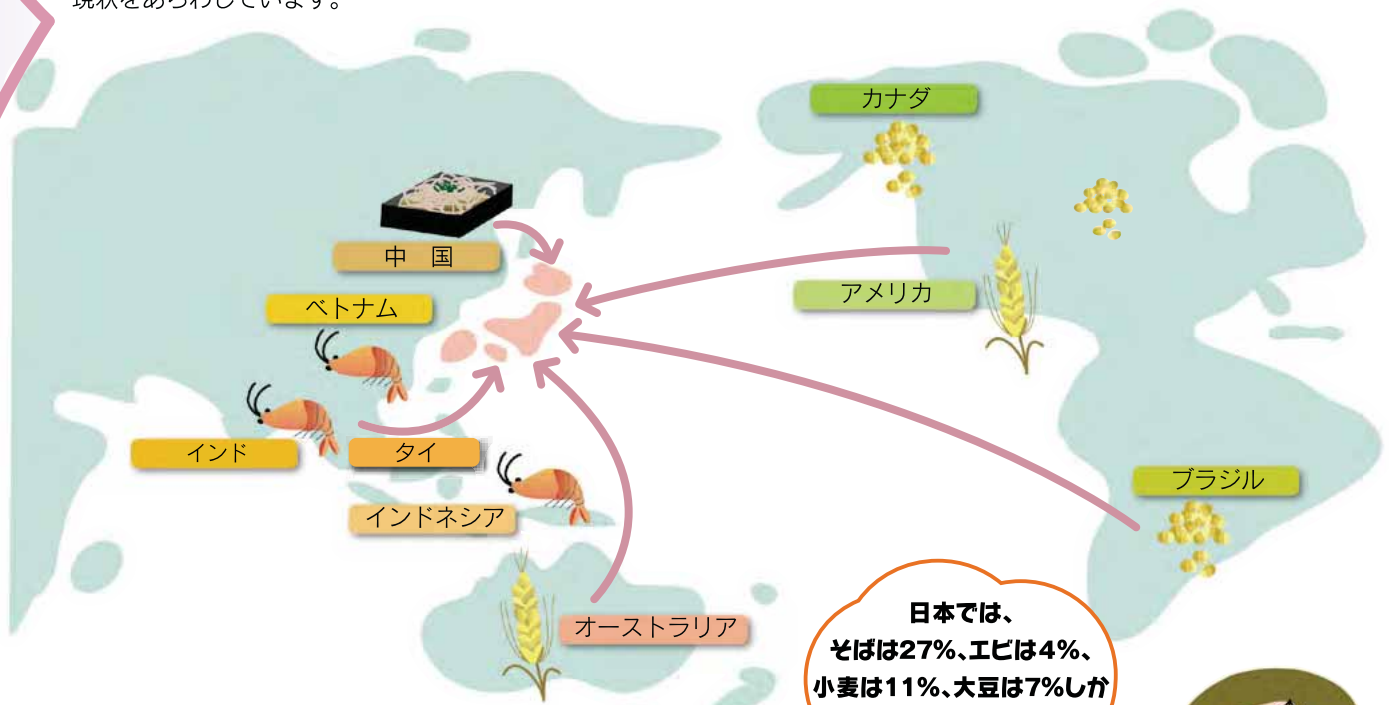


このエビさんは、
きっと外国から
来たものじゃないかしら。
下の世界地図を見てごらん。

うわー。
世界中から
天ぷらそばの材料が
運ばれてきてるんだね。

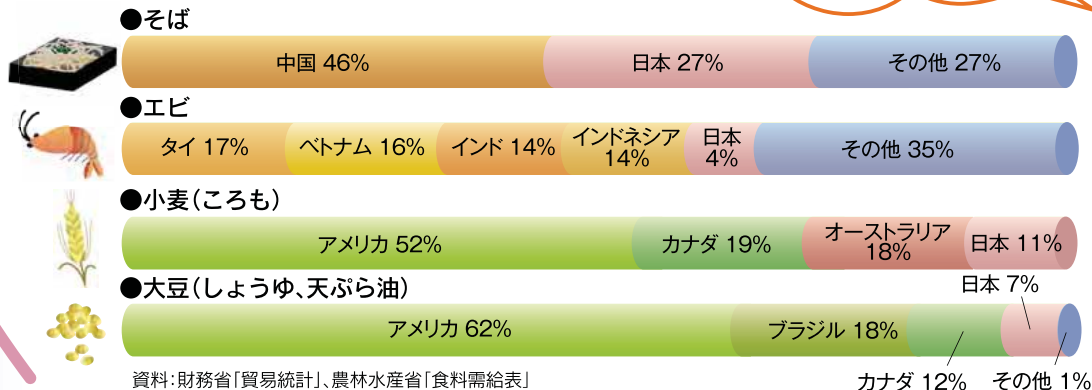
そばやエビなど、ほとんどが外国生まれ

下の図は、天ぷらそばの材料が輸入先国から日本に運ばれてくる
現状をあらわしています。



日本では、
そばは27%、エビは4%、
小麦は11%、大豆は7%しか
つくってないのよね。

●天ぷらそばの材料の生産国(平成23年度)



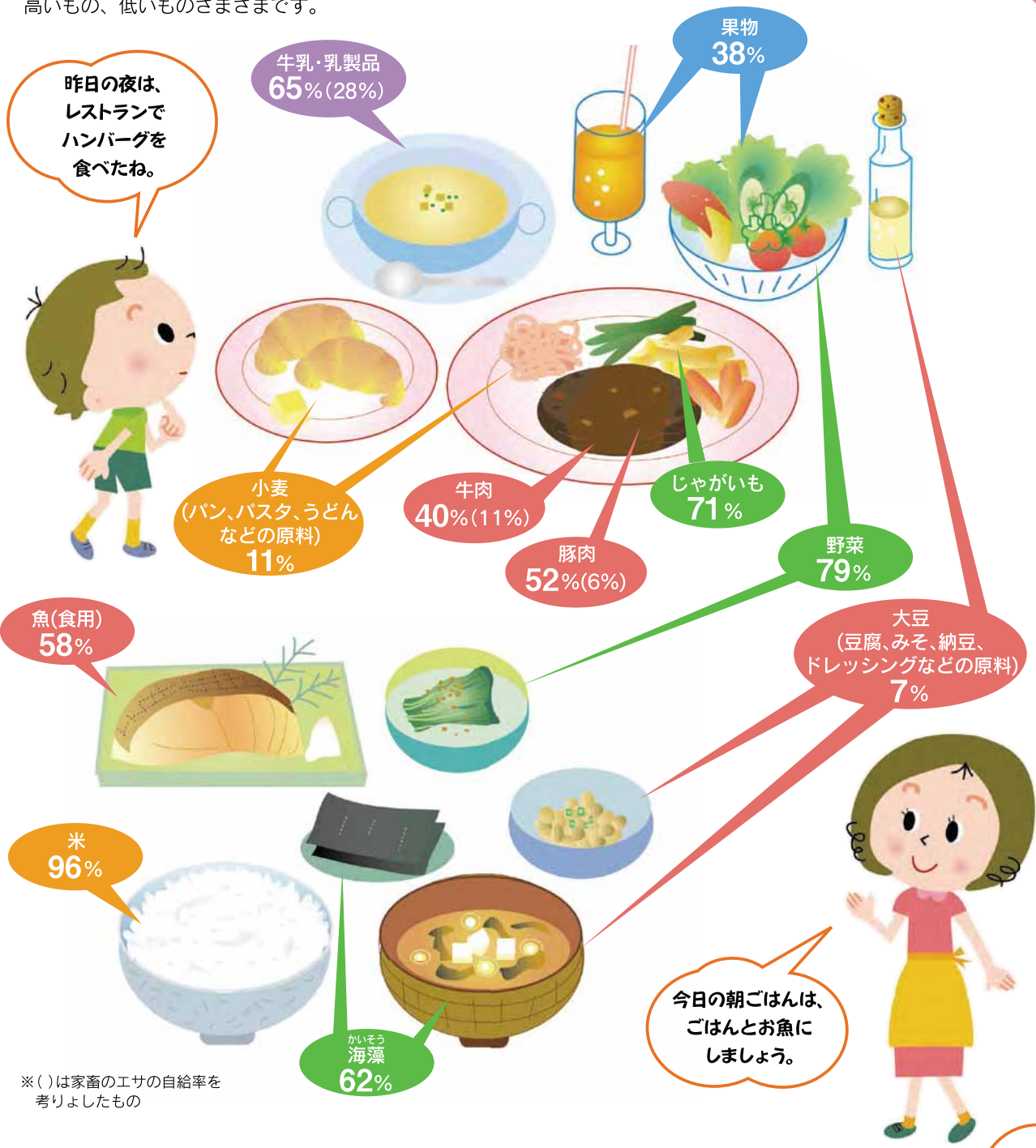
資料:財務省「貿易統計」、農林水産省「食料需給表」



日本でつくられているのはどのぐらい？

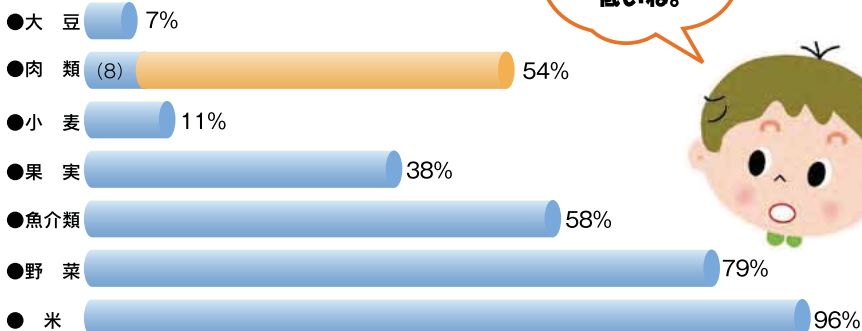
しよくりほうじきゆうりつ

食料自給率(その食べものがどのくらい日本国内でつくられているかという割合)は、高いもの、低いものさまざまです。



※()は家畜のエサの自給率を考りよしたもの

●品目別自給率(平成23年度)



大豆や小麦は低いね。

お肉はけっこう高いけれども、エサを考えたら低くなるんだね。

日本の食料自給率はズバリ何%か？ほかの国と比べてどうなのか？

GO!

注1:重量ベース 注2:肉類については、鯨肉を除く。()は家畜のエサの自給率を考りよしたもの
注3:魚介類については、食用に限る

私たちの食べものは、 こんなに外国に頼っています

日本の食料自給率(カロリーベース)は約4割



食料自給率とは？

その国で消費される食料がどのくらい国内で生産されているかを示す指標です。

食料自給率の考え方

$$\text{食料自給率} = \frac{\text{国内生産量}}{\text{国内消費仕向量}} = \frac{\text{国内生産量}}{\text{国内生産量} - \text{輸出量} + \text{輸入量} \pm \text{在庫増減}}$$

国内生産が増加すれば自給率はアップ。

畜産物については、輸入飼料の代わりに国産飼料が増加すれば自給率はアップ。

輸出が増加すれば自給率はアップ。

国産品消費が増える等で輸入が減少すれば自給率はアップ。

$$\text{品目別自給率(重量ベース)} = \frac{\text{国内生産量(74.6万トン)}}{\text{国内消費仕向量(670.1万トン)}} \times 100 = 11\%$$

(例:小麦)

穀物、畜産物、野菜、魚介類などを含めた食料全体の自給率を計算する際はカロリー、生産額という尺度で足し上げます。

$$\text{カロリーベースの食料自給率} = \frac{\text{1人1日当たり国産供給熱量(941kcal)}}{\text{1人1日当たり供給熱量(2,436kcal)}} \times 100 = 39\%$$

(注)畜産物については、輸入飼料に依存している分を除いています。

$$\text{生産額ベースの食料自給率} = \frac{\text{食料の国内生産額(9.7兆円)}}{\text{食料の国内消費仕向額(14.5兆円)}} \times 100 = 66\%$$

(注)畜産物及び加工食品については、輸入飼料及び輸入原料の額を除いています。

(注)平成23年度の数値

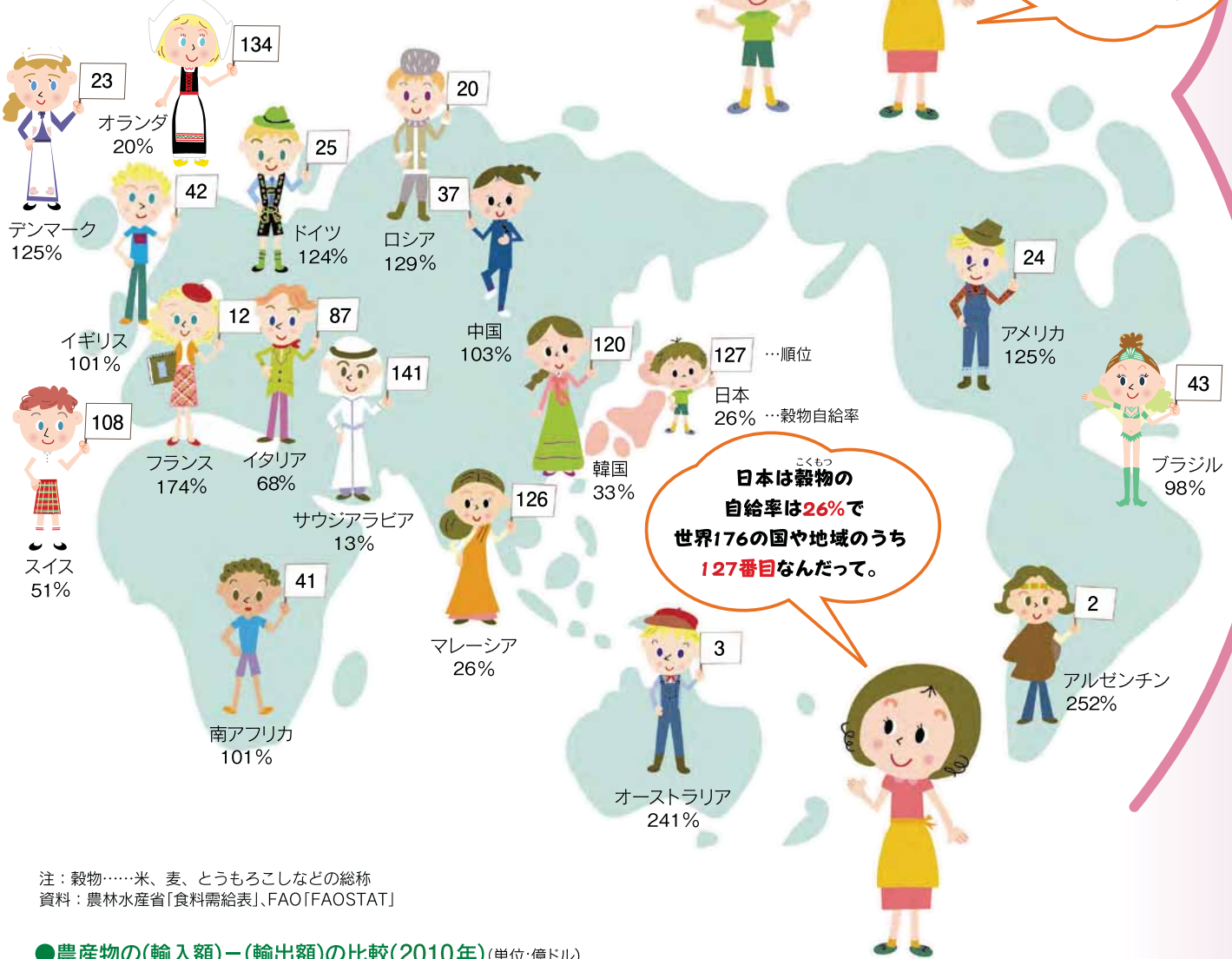
ほかの国と比べてみましょう

●主な国の食料自給率(2009年カロリーベース)

日本	イギリス	ドイツ	フランス	アメリカ	オーストラリア
40%	65%	93%	121%	130%	187%

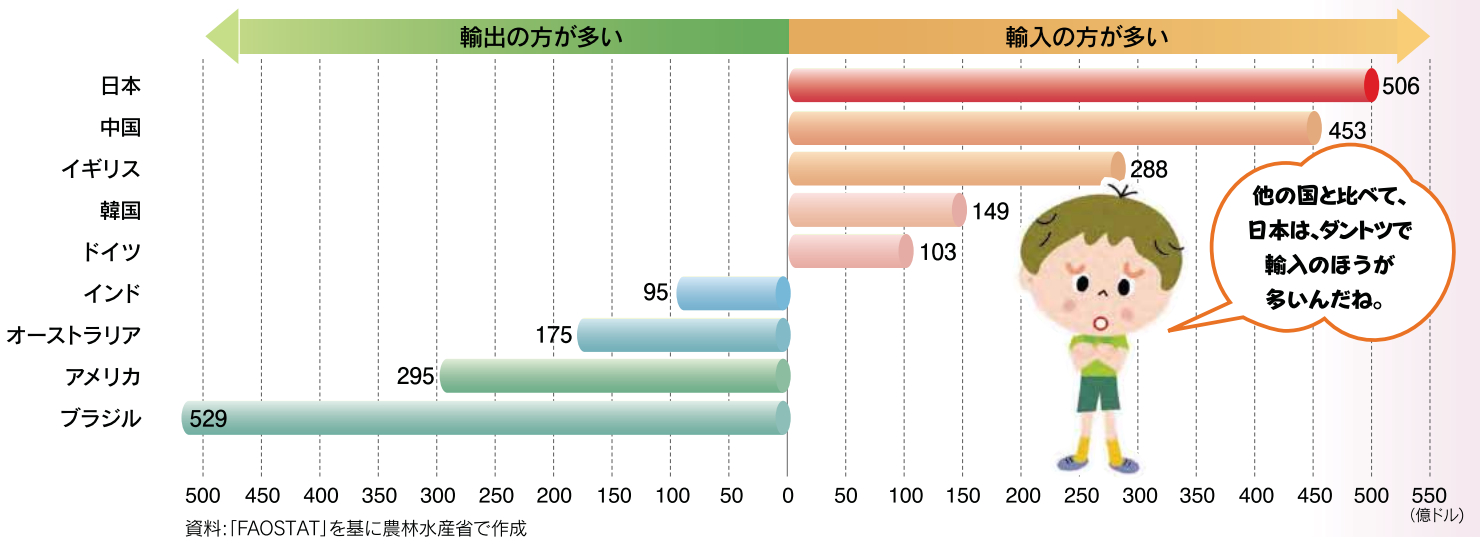
資料:農林水産省「食料需給表」、FAO「FAOSTAT」等

●^{こくもつ}穀物自給率の比較(2009年重量ベース)



注:穀物……米、麦、とうもろこしなどの総称
資料:農林水産省「食料需給表」、FAO「FAOSTAT」

●農産物の(輸入額)-(輸出額)の比較(2010年)(単位:億ドル)

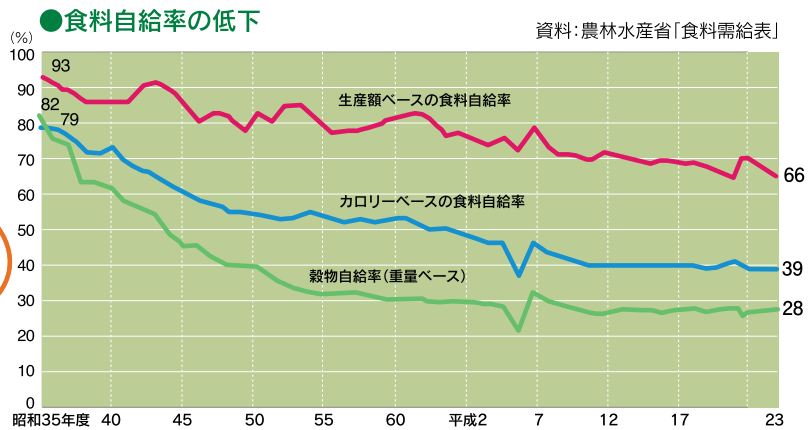


食生活が変わったため、 食べものの輸入がふえました

以前はどうだったのでしょうか

昔は日本も
食料自給率
が高かったのね。

どうしてこんなに
低くなったの？



実は、
みんなの食生活が
関係しているのよ。

食生活の変化を見てみましょう



自給率
が高かった
ころの
食事

雨が多く、夏の気温が高い日本では稲作いなさくが発達しました。食事いしじも日本の気候風土にあったお米を中心にしたものでした。

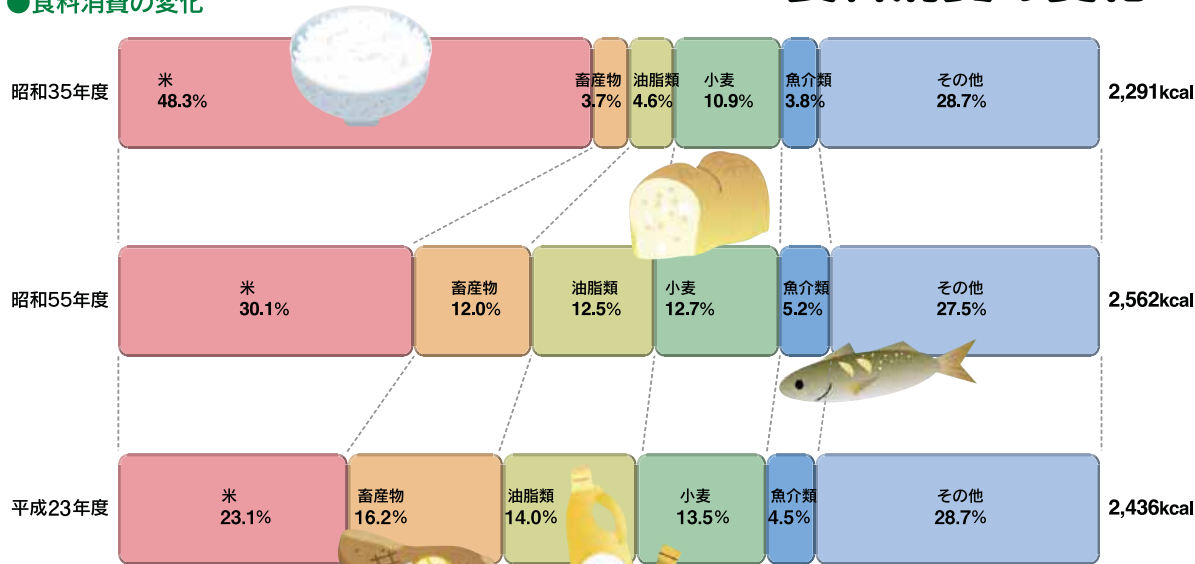


現在の
食事

最近では、お米を食べる量が減り、代わって肉や油を使った料理がたくさん食べられるようになってきました。人口に比べ国土こくどの狭い日本では、家畜かちくのエサ(とうもろこしなど)や油の原料(大豆など)を十分につくることができず、これらの輸入が増加しました。

食料消費の変化

●食料消費の変化



資料：農林水産省「食料需給表」

昔に比べて、お米の量が減っているね。



かわりに肉や油が増えてきているのね。だから外国からの輸入が増えて、食料自給率が低下したのね。

増加している生活習慣病

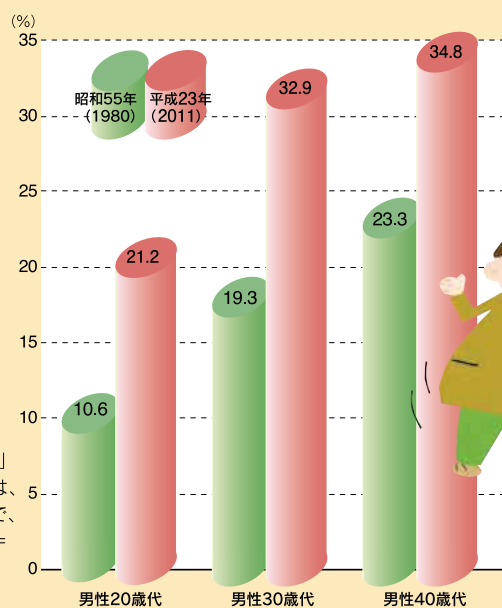
栄養バランスの崩れた食生活は、色々な病気をおこす原因となります。例えば酸素や栄養分を体中に運んでくれる血液の中の脂肪分が多くなって血管がつまりやすくなる高脂血症、他の病気の原因ともなる糖尿

病、がんといった病気にかかりやすくなります。これらの病気は生活習慣病とも呼ばれ、日本人の死因の上位にならんでいる病気でもあり、さらに近年増加する傾向にあります。

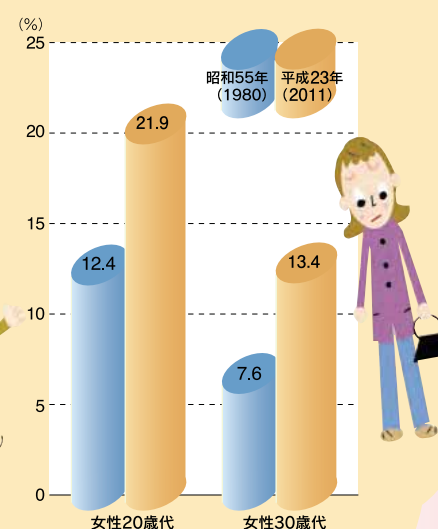
肥満とやせが増えています

生活習慣病に深い関係の深い「肥満」の人が増加しています。一方で、若い女性の間では「やせ」の人が増加しています。

●「肥満」の割合の変化 (BMI ≥ 25)



●「やせ」の割合の変化 (BMI < 18.5)



資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査」
 (注) BMI (Body Mass Index) とは、肥満の判定に用いられる体格指数で、体重 / (身長)² で求められ、BMI = 22 を基準とします。

気になりませんか？ 食べものを外国に頼っていていいの…さあ、調べてみよう！



食べものを外国に頼っていて大丈夫なの？

いつか食べものが
足りなくなるかも
しれないって本当？
どうしてなの？

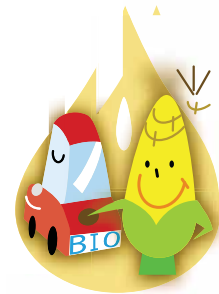


これからは
人口が増えて、きっと今までより
たくさんの食べものが必要になるわ。
でも食べものを作るには、
いろいろ不安があるの。



増加する世界的に必要な食料の量

経済が発展している国で
畜産物や油脂類の
消費量が増加

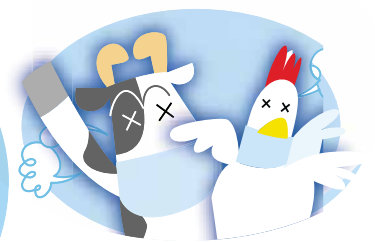


とうもろこしなどから
つくられるバイオ燃料の
消費が増加

食料の生産をはばむもの

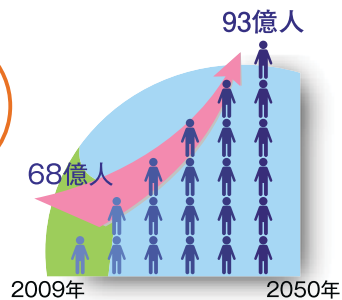


水不足



鳥インフルエンザや
口蹄疫などの家畜伝染病

人口が増えると
食料の生産が追いつかなく
なりそうだよ。



世界の人口は68億人(2009年)から
93億人(2050年)に増えると予想



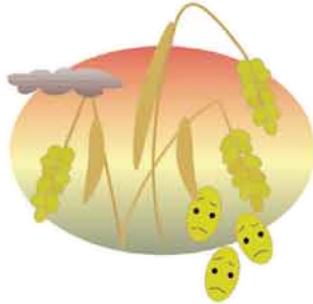
地球温暖化

食べものの輸入は突然、止まることがあります

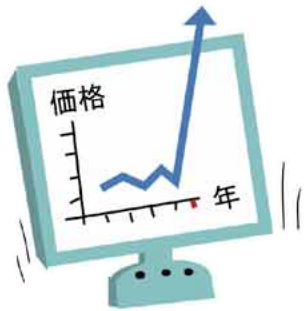
食べものの多くを輸入に頼っている日本。
でも輸入は様々なことで止まる可能性があります。
たとえば……



れい か
冷夏などの異常気象



作物の不作



こうとう
輸出国で価格高騰



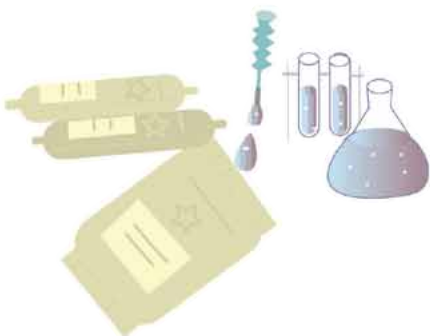
輸出国が輸出の制限



こうわん
輸出国で港湾スト



ていたい
輸出国で輸出が停滞



こんにゆう
有害物質の食品への混入



き せい
食品流通の規制

日常の食生活に影響

それで
がまんしてね。



いつものおかずが
あんまり食べられないね。

もし、食べものの
輸入が止まったら…
どんな対策があるの？

GO!




万が一、食べものの輸入が止まったらどうするの？

いざというときのためにも、しっかり対応を考えておくことが必要ね。

もし、食べものが輸入されなくなったら……

食料は、一日たりとも欠かすことの出来ないものです。このため、凶作や食料輸入が止まったりした場合にも、国民が最低限度必要とする食料の供給の確保を図る必要があります。

過去に起こった凶作や食料輸入が止まった事例

時期	国・地域	品目	要因	日本での対応
昭和48年	アメリカ	大豆 	●前年産の世界的な不 作などによりアメリ カ産の輸入大豆の価 格が3倍に高騰 ●アメリカの輸出規制 (73日間)	●買占めや売り惜しみの 防止 ●主要生産国へ 積出促進を要請 ●商品取引所での輸 入大豆の取引停止
平成5年	日本	米 	●冷害による凶作 (作況指数74)	●緊急輸入 (259万トン) ●便乗値上げの監視
平成10年	パナマ運河	飼料穀物 	●喫水制限(船の積荷の 重量の制限)が強化さ れて輸送に制限 (110日間)	●備蓄の活用

国は、万が一に備えて、そのときの対応策を考えています。緊急の事態の深刻さの程度に応じて対応できるように、「緊急事態食料安全保障指針」を用意しています。

食べものが
食べられなくなったり
しないでしょ？



だいじょうぶ、
ちゃんと確保できるよ
考えてるのよ。



緊急事態食料安全保障指針とは

食料の輸入が止まってしまうなどの緊急の事態の深刻度に応じて、
食べものの確保をするための対策が考えられています。

レベル 0



レベル1以降の
事態に発展する
おそれがある場合

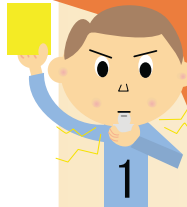


- 食料供給の見通しに関する情報収集・分析・提供
- 備蓄の活用と輸入先の多角化、代替品の輸入

- 規格外品の出荷、廃棄の抑制などの関係者の取組の促進
- 食料の価格動向などの調査・監視



レベル 1



特定の
品目の供給が、
平時の供給を2割以上
下回ると予測される
場合を目安

- 緊急の増産 (国民生活安定緊急措置法)



- 買占めの是正など適正な流通の確保 (買占め等防止法など)



- 標準価格の設定などの価格の規制 (国民生活安定緊急措置法)

レベル 2



1人1日当たり供給熱量が
2,000kcalを下回ると
予測される場合を目安

- 熱量効率が高い作物などへの生産の転換 (国民生活安定緊急措置法)
- 既存農地以外の土地の利用
- 食料の割当て・配給及び物価統制 (食糧法など)
- 石油の供給の確保 (石油供給適正化法)



緊急な時に
すぐに国内生産が増やせるの？

GO!

常日頃から自分の国で つくることが大切です

熱量の高い作物に生産転換することで 国内生産のみでも国民が最低限度必要とする 食料が供給可能です

仮に、食料の輸入がなくなったとしても、現在の食生活からは大きく変わりますが、いも類など熱量の高い作物への生産転換などにより、国内農業だけで1人1日当たり2,135kcalの供給が可能と試算しています。

1人1日当たり
2,135kcalだと
昭和20年代後半の水準。



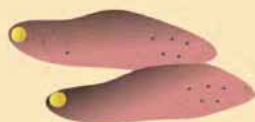
もし、国内生産のみで2,135kcalを供給すると……

●メニューの一例

朝食



ちやわん
茶碗1杯
(精米76g分)

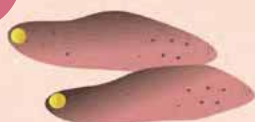


焼きいも2本
(さつまいも2本・225g分)



ぬか漬け1皿
(野菜90g分)

昼食



焼きいも2本
(さつまいも2本・225g分)



蒸かしいも1個
(じゃがいも1/2個・84g分)



果物
(りんご1/4・46g分相当)

夕食



ちやわん
茶碗1杯
(精米77g分)



粉吹きいも1皿
(じゃがいも1.5個・168g分)



焼き魚1切
(魚の切り身81g分)

調味料

(1日分) 砂糖小さじ6杯、油脂小さじ0.9杯

●PFCバランス

P:11(13)、F:11(29)、C:78(58)

※()内は平成23年度の値



うどん
(小麦55g/日分)

2日に1杯



みそ汁
(みそ10g/日分)

2日に1杯



なつとう
納豆
(大豆36g/日分)

4日に3パック



牛乳
(牛乳32g/日分)

6日にコップ1杯



たまご
卵
(鶏卵7g/日分)

7日に1個

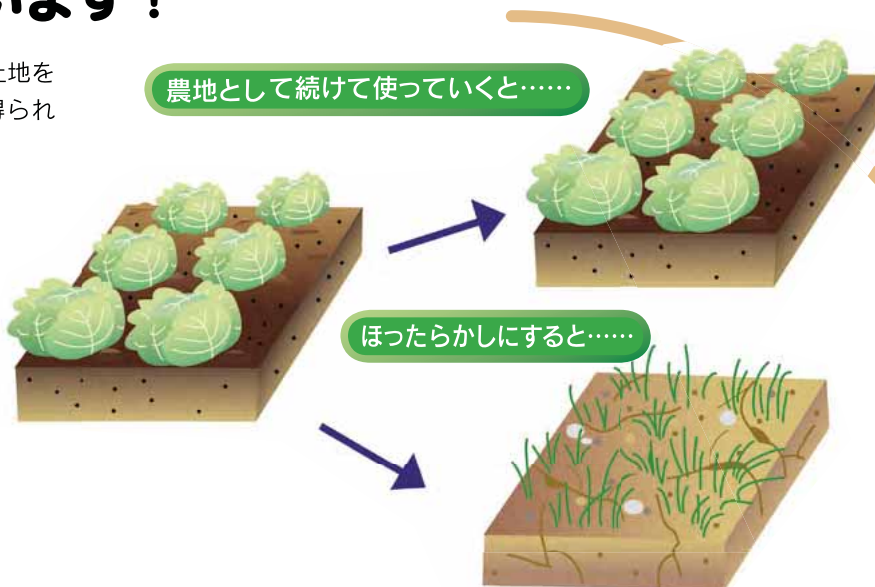


食肉
(肉類12g/日分)

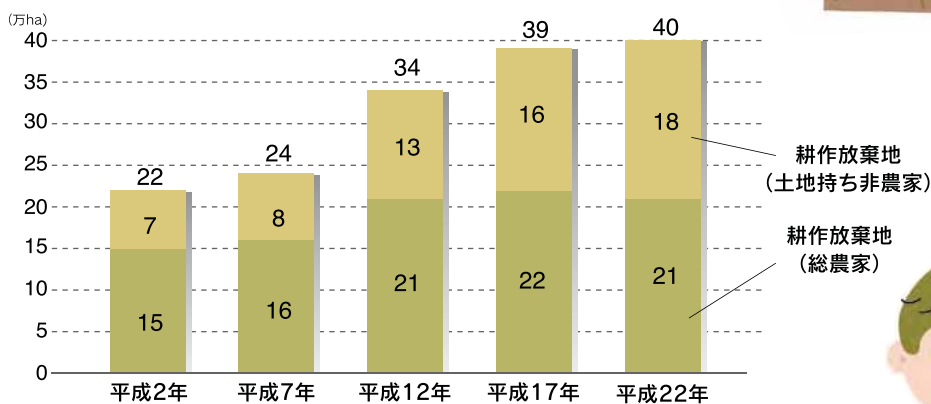
9日に1食

農地は生きています！

緊急時になったとき、いきなり土地を農地にしても十分な農作物が得られるわけではありません。農地は常日頃から、手入れしていないと荒れてしまいます。そして一度荒れてしまった農地をもとにもどすのはたいへんな作業になります。



増加する耕作放棄地



資料：農林水産省「農林業センサス」

注：農家とは、経営耕地面積が10a以上又は過去1年間における農産物販売金額が15万円以上の世帯をいい、土地持ち非農家とは、農家以外で、耕地及び耕作放棄地を合わせて5a以上所有している世帯をいいます。

土地があってもいい農地にはすぐにはならないんだね。



日頃からの備え

輸入の減少といった事態だけでなく、毒性の高い新型インフルエンザや地震等自然災害が発生すると、食料の購入が困難になるおそれがありますので、家庭での食料品備蓄も必要です。例えば、農林水産省では、新型インフルエンザへの対応としてはお米を中心として2週間の食料品備蓄を推奨しています。

日頃から各ご家庭で食料品の備蓄を行なっておくことは、いざというときの安心にもつながります。

備蓄の柱：お米 10kg以上

主食	米(もち・無菌包装米飯を含めても可)…………… 少なくとも10kg	乳製品	乳製品(チーズ、ヨーグルト、スキムミルク等)…… 各1~2箱
	その他主食食品(うどん、そば、パスタ、シリアル類等) 400g入り6袋 (中華麺、インスタント麺、パン等)…………… 16食		果物
主菜・副菜	野菜類(玉ねぎ、じゃがいも、ごぼう、さつまいも等)…… 各1~2kg	調味料・嗜好品・その他	調味料(砂糖、塩、みそ、しょうゆ、食用油)…………… 1kgあるいは1ℓ (酢、だしの素、コンソメ、バター等)…………… 適宜
	豆類(あずき、大豆等)…………… 適宜		嗜好飲料(緑茶、コーヒー、紅茶、ココア等)…………… 適宜
	卵…………… 10個		菓子類…………… 適宜
	缶詰(魚介類、肉類)…………… 30缶		その他(ふりかけ、のり佃煮、ジャム、マーガリン、はちみつ等) 適宜
	缶詰(野菜・きのこ類：コーン、トマト、たけのこ、マッシュルーム等)…… 20缶		
レトルト食品(カレー、パスタソース、ハンバーグ等)…… 30食			
冷凍食品(市販品の他、家庭で冷凍した魚介、肉、野菜、料理等を含む)500g入り換算 10袋			
乾燥食品(切り干し大根、しいたけ、高野豆腐、ひじき、わかめ、こんぶ等) 各2袋			
汁物	スープ類(みそ汁、わかめスープ、コーンポタージュ等) …… 12食		

※ 乳幼児、高齢者、病人等で育児用調製粉乳(粉ミルク)、医療用食品等特別な食料品が必要となる場合は別途準備してください。

いつも生産して、食料の自給を
図っていることが大事なんだ！
食料自給率ってどうやって高めていけばいいの？

GO!

食料自給率を高めていくためには みんなが力をあわせることが大切です

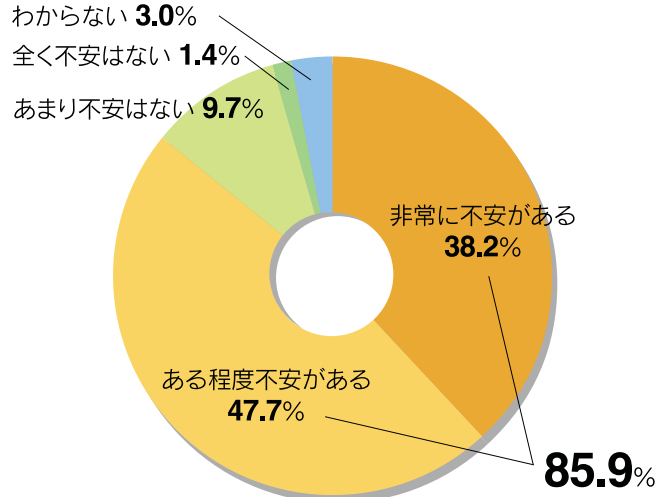
食料を外国に
頼ることに
不安を感じる人は
85.9%もいるのね。



食料を外国に 頼ることに多くの 人が不安を抱いて います

食料を外国からの輸入に頼っていることには多くの人が不安を感じています。また、美しい環境の中で安心して暮らしていくためにも、できる限り日本でつくっていくことが大切です。

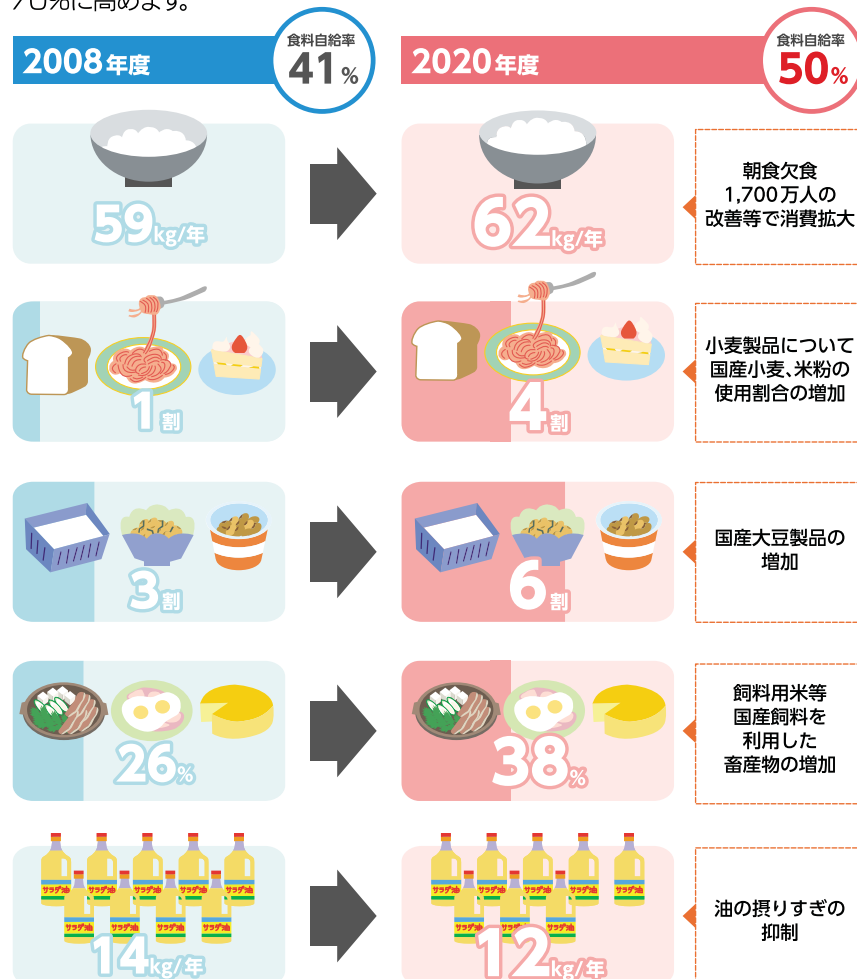
●将来の食料供給についての考え



資料：内閣府政府広報室「食料・農業・農村の役割に関する世論調査」（平成22年10月）

政府では、平成22年3月に新しい「食料・農業・農村基本計画」を策定しました

以下の取組等により、平成32年度の食料自給率をカロリーベースで50%、生産額ベースで70%に高めます。



それぞれの立場で、それぞれの取組を

みんなに
喜んでもらえる
ものをつくるわ。

食料自給率を上げていくためには、
みんなが力をあわせる必要があります。

地元産の食材を
使った加工食品に
チャレンジだ。



生産者



大豆



食品工場

どこでとれたものが、
わかりやすく
表示しよう。



トマト



レタス



お店の人



豆腐



トマト

地元の新鮮な食材を
使ったおいしいメニューを
はじめました。

野菜や魚を使った
栄養のバランスのよい
食事を心がけるわ。

ごはんを
残さず食べるように
しよう。



レストラン



サラダ



消費者

「みんなが力をあわせること」
の大切さがよ〜くわかりました。
では、わが家でできることは…?

GO!

食料自給率を上げるために、 私たちは何ができるのかな

フード・アクション・ニッポン

FOOD ACTION NIPPON

みんなも自分にできることを考えて、
未来の「おいしいニッポン」を守りましょう！

日本の食べ物をたくさん食べて少しでも食料自給率を上げていきたい！
日本の農業を元気にしたい！という想いから生まれた取組が
「フード・アクション・ニッポン」です。

■フード・アクション・ニッポン基本メッセージ

子供たちの子供たちも、その、ずーっと先の子供たちも
食べていけますように。

食の未来は、ニッポンの未来。
そのために“おいしいニッポンを”選択して、使う、食べることで、その料理や素材、食文化や、
そのおいしくて、顔が見える安心が、未来に引き継がれていきます。
“おいしいニッポンを”残す、創る。そんな想いをこめています。



みんなで食料自給率アップ！

「フード・アクション・ニッポン」とは、
農業生産者、民間企業・団体・行政などが
いっしょになって食料自給率アップを
めざしてみんなでがんばろう！と
盛り上げていく取組です。

👉 食料自給率アップのための5つのアクション

1. 「いまが旬」の食べ物を選びましょう！
2. 地元でとれる食材を日々の食事に活かしましょう！
3. ごはんを中心に、野菜をたっぷり使ったバランスのよい食事を心がけ、しっかり朝ごはんを食べましょう！
4. 食べ残しを減らしましょう！
5. 自給率向上を図るさまざまな取り組みを知り、試し、応援しましょう！

食料自給率を1%向上させるために私たちができること

ごはんを一食につき
もう一口食べる



国産大豆100%使用の
豆腐を月に
もう3丁食べる



月に国産米粉パンを
3つ食べる



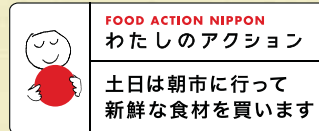
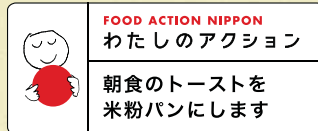
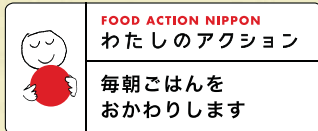
国産小麦100%使用の
うどんを月に
もう3杯食べる



「わたしのアクション」宣言募集!

「フード・アクション・ニッポン」では、今「わたしのアクション」宣言を募集しています。食料自給率アップのために自分たちにできることを考えて、公式サイトから応募しよう!

「わたしのアクション」例

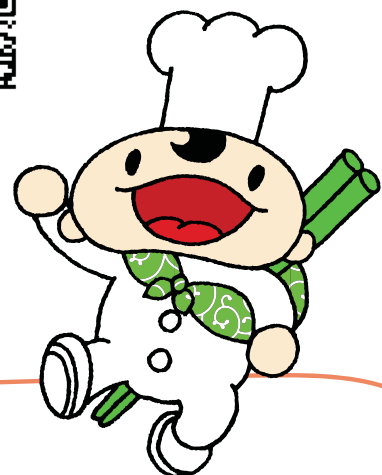


発見!地域のアクション

日本各地の食料自給率向上に向けた様々な取り組みを公式サイトで紹介しています。身の回りやふるさとで行われている「アクション」を探してみませんか?



詳しい情報はコチラから [フード・アクション・ニッポン](http://syokuryo.jp) <http://syokuryo.jp>



食料自給率
チェッカー

けいさん! こくさん

今日食べたメニューの食料自給率をチェックしてみよう!

食料自給率チェッカー「けいさん!こくさん」は、毎日のメニューの食料自給率を計算できます。食料自給率と一緒にカロリー計算もできます。さらにPC版では、計算すればするほどポイントが貯まり、WEB上の自分の畑を増やし、手入れをすることができます。みなさんも毎日食べたメニューの食料自給率を計算して、自分だけの農園を作ってみませんか?



詳しい情報はコチラから

[フード・アクション・ニッポン](http://syokuryo.jp) <http://syokuryo.jp>

食料自給率チェッカー「けいさん!こくさん」モバイル版ができました。これで外出先でもスイスイ簡単に自給率の計算ができますね。パソコンとあわせてご利用下さい!



天ぷらうどんの
食料自給率
14%



寄せ鍋の
食料自給率
53%



トンカツの
食料自給率
7%



※上記の食料自給率は、「けいさん!こくさん」で分量調節(標準)、産地(不明)にて算出しています。



このパンフレットについてのお問い合わせは

農林水産省	大臣官房食料安全保障課	〒100-8950	東京都千代田区霞が関1-2-1	TEL 03-3502-8111 (内線3803)
東北農政局	企画調整室	〒980-0014	宮城県仙台市青葉区本町3-3-1 仙台合同庁舎	TEL 022-263-1111
関東農政局	企画調整室	〒330-9722	埼玉県さいたま市中央区新都心2-1 さいたま新都心合同庁舎2号館	TEL 048-600-0600
北陸農政局	企画調整室	〒920-8566	石川県金沢市広坂2-2-60 金沢広坂合同庁舎	TEL 076-263-2161
東海農政局	企画調整室	〒460-8516	愛知県名古屋市中区三の丸1-2-2	TEL 052-201-7271
近畿農政局	企画調整室	〒602-8054	京都府京都市上京区西洞院通り下長者町下ル丁子風呂町	TEL 075-451-9161
中国四国農政局	企画調整室	〒700-8532	岡山県岡山市北区下石井1-4-1 岡山第2合同庁舎	TEL 086-224-4511
九州農政局	企画調整室	〒860-8527	熊本県熊本市春日2丁目10-1 熊本地方合同庁舎	TEL 096-211-9111
北海道農政事務所	消費・安全部消費生活課	〒060-0004	札幌市中央区北4条西17丁目19-6	TEL 011-642-5461
沖縄総合事務局	農政課	〒900-0006	沖縄県那覇市おもろまち2-1-1 那覇第2地方合同庁舎2号館	TEL 098-866-1627

さらに詳しく知りたい方は
ホームページアドレス <http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/index.html>