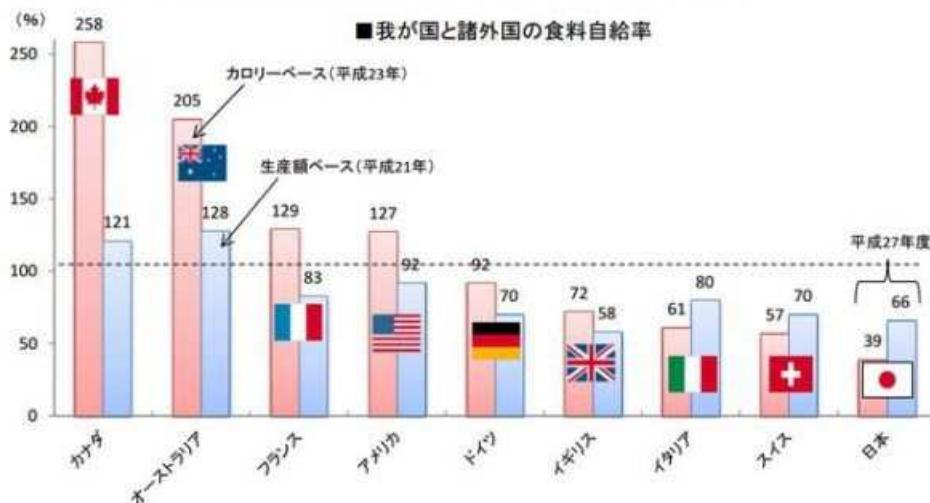


# 食料自給率を上げるために

あなたは食料自給率という言葉を知っていますか？

食料自給率とは、国内で消費される食料のうち、どの程度が国内産でまかなわれているかを表す指標です。

そして、実はこの食料自給率、日本はカロリーベースでは 38%，生産額ベースでは 66%（令和元年度）にまで下がっているのです。これは、カナダの 264%（カロリーベース）、121%（生産額ベース）、オーストラリアの 223%（カロリーベース）、128%（生産額ベース）と比べると、カロリーベース、生産額ベースともに低い水準にあります。



食料自給率が低いと、日本に食料を輸出している国がもし食料を生産出来なくなったときに、日本が食料難に陥る可能性が高くなります。

では、なぜ食料自給率が下がってしまったのでしょうか。

また、これから私たちはどうすれば良いのでしょうか。それを、この記事では解説していきたいと思います。

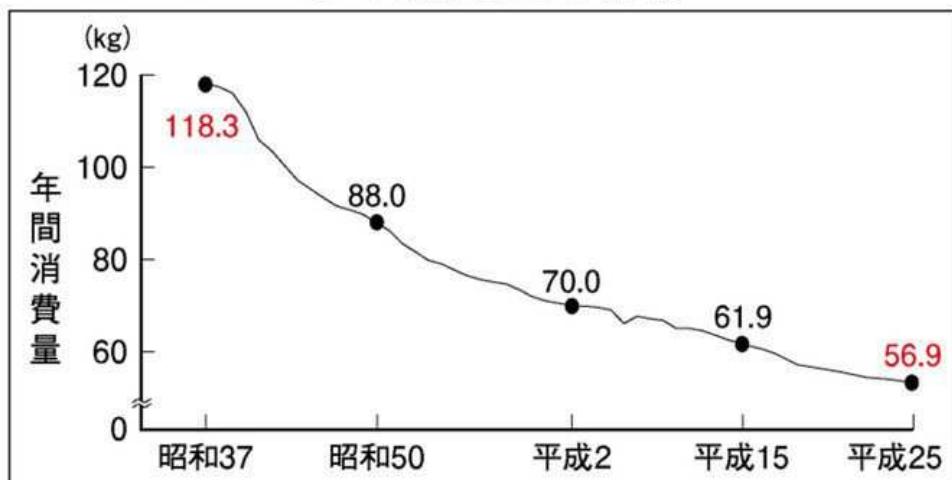
### ● 食生活の変化

日本では昔からご飯を中心とした食生活がされてきましたが、戦後、おかずの割合が増え、中でも特に畜産物や油脂の消費が増えました。

米は自給可能な作物ですが、消費量が減少しています。

畜産物は生産に必要な飼料作物を、油は原料の大穀や菜種をほとんど海外から輸入しており、自給率の低下につながりました。

### ● 1人当たりの米の消費量の推移



出典：農林水産省 食料自給率に関する統計資料

### ● 食料消費の変化

近年では、日々の食事の中で加工された食品の割合が増え、ま

た、外食をする機会も増えてきました。

こうした中で、食品産業が原材料調達に求めているニーズに国内生産は十分に対応できていませんでした。

以上が、食料自給率が低下した原因です。

次に、これから自給率を上げるための方法を説明します。

- 肉（特に外国産）や油を控え、ご飯や野菜を使った食事をする

原因の説明でも言ったように、肉や油に必要な飼料や原料は、海外から輸入している場合が多く、これを減らして国内で生産できる米や野菜を使うことが自給率の向上につながります。

- 食品ロスを減らす

食料を大量に輸入して大量に捨てていることは問題であり、環境問題においても改善が必要です。

また、食品の無駄な消費を減らすことは、食料輸入の必要性を抑えることにもつながります。

- 地元でとれる食材を日々の食事に活かす

一人一人が地元でとれた食材を選ぶことが、地域の農業を応援することにつながります。

- 旬の食材を選ぶ

旬の農産物は、最も適した時期に作られるので、余分な手間や燃料を必要としません。味もよく、栄養もたっぷりで、体にも環境にもやさしい食事が実現できます。

(旬をはずれた農産物を作るには多くの手間とエネルギーが必要です。それに、旬をはずれた農産物を、日本とは季節や気候の違う外国から輸入している場合も多く、食料輸入の増加の一因になっています。)

これが、日本の食料自給率を上げるための方法です。

この方法は、私たちにも取り組みやすい内容だと思うので、これを実践して日本の食料自給率を上げるために皆で頑張りましょう。