

食べて応援！日本の食



<食の現状について知ろう>

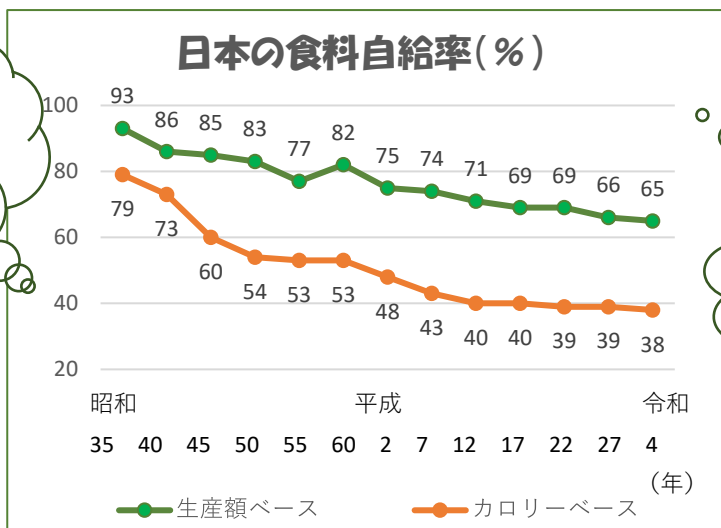
日本の食べものの多くは外国から輸入されています。しかし、外国の経済状況によっては日本が必要な食料の輸入が難しくなる可能性があります。また、地球温暖化の影響も心配されています。日本が輸入に頼らず、自分たちに必要な食料を日本で生産できるように、食料自給率を向上させる取り組みを知り、日本の食を応援しましょう！



食料自給率とは？

「食料自給率」とは、国内で消費される食べものが、どれくらい国内生産によってまかなえているか（自給できているか）を示す割合のこと。

食料自給率は
どうして
下がったの？



日本人の食事に
何か変化があった
のかな？



大きな理由としては、日本人の食事が洋風に変化した。

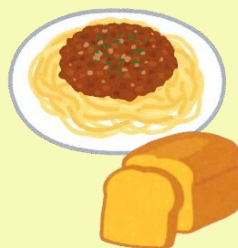
昭和35年ころ

食事の中心はお米で、近くの畑で作られた野菜や海で獲れた魚を料理していました。煮物や焼き物が多く、油を使う料理は少ない傾向にありました。



現在

いろいろな種類の料理を食べるようになり、お米を食べる量が減りました。小麦を使ったパンやパスタ、肉類、料理用の油などの使用量が増え、これらの食べものは、多くを輸入しています。



食生活の変化によって、田んぼや畑が減ってしまったり、農業をする人が減ってしまった。

田んぼと畑の面積は、
昭和35年に比べて25%減



農業をする人は50年前に比べて
約80%減 高齢化も深刻な問題



食べる人・作る人・行政機関が一体となって、
日本の食を元気にしていくことが必要！



今日から私たちにできること

＜地産地消に取り組もう＞



身近な地域のためにできること

地元で作られた野菜を食べる



プラスの効果！

- 旬の野菜をおいしく食べられる
- 生産者さんの顔が見えて安心
- 地元の食文化を知るきっかけになる



○生産者さんは消費者の声を聞くことができやりがいにつながる

日本のためにできること

お米を食べる
米粉製品の活用

- お米は、全て国産でまかなえている優秀な食材

○米粉パンなどの輸入小麦に代わる米粉製品を食事に取り入れ活用することで、食料自給率の向上につながる



地産地消のよいところ

- ・長い距離を運ぶ必要がないので環境にやさしい
- ・温室効果ガスの削減にもつながる
- ・食べる人と作る人との結びつきを深めることができる

身近な地域の生産物に関心を持ち、地場野菜を食べることによって、農業を継続させ、環境を守ることができます。また、生産者と消費者のつながりが深まることで、生産者の思いや苦勞を知る機会が増えます。

＜日本の食文化を守ろう＞

平成25年12月、「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ（国連教育科学文化機関）の無形文化遺産に登録されました。素材の味を生かし、「うまみ」を使い、自然の美しさを表現するなどの特徴をもった伝統的な日本の食文化を、これから幾世代にも守り伝えていく必要があります。

地産地消や日本の食文化を大切にし、日本の食材を選んで食べることが食料自給率向上につながります。学校給食では、旬の食材や地場野菜を使い、お米を中心とした献立を心がけています。普段の食事でも国産食材を取り入れていきたいですね。



参考 農林水産省 こどもページ

※本リーフレットは、小金井市小中学校栄養士会が作成しました。

ご家庭での食育にお役立ていただければ幸いです。

発行年月日 令和5年11月22日

問い合わせ先 小金井市教育委員会学務課

〒184-8504 小金井市前原町3-41-15 TEL042-387-9874



小金井市
イメージキャラクター
こきんちゃん