

今月の食育講話 食料自給率について考えよう！！

「食料自給率」という言葉を知っていますか？社会の授業や、何かのニュースで目にしたことがあるかもしれません。

私たちが毎日食べているものは、どんな原材料でできていて、どんな場所で作られていて、そして、誰が作っているのでしょうか。考えながら食事をしている人は少ないと思います。

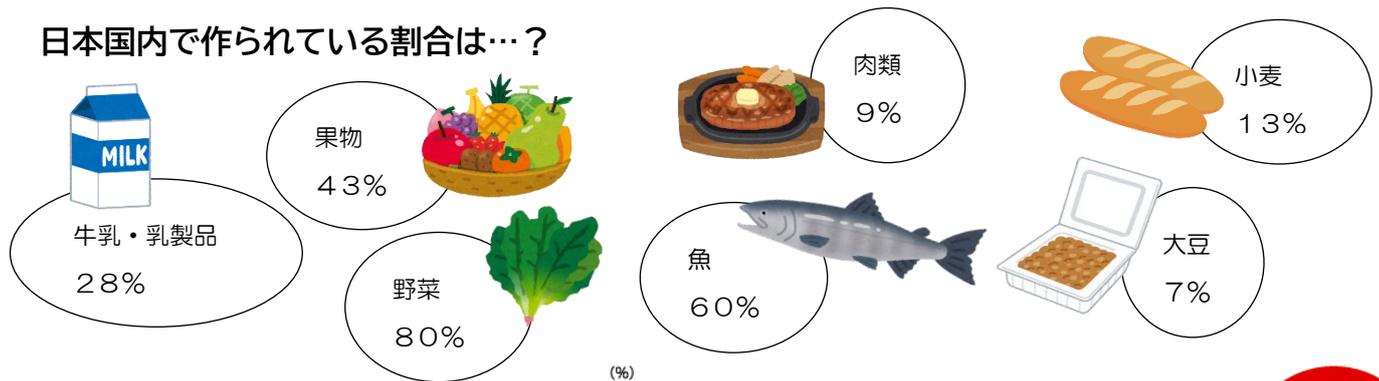
今回はそんな“日本に住む私たち”の、毎日食事をするまでに関わっているものについて、学んでみましょう。

私たちが食べているものは、どこから来ているの？

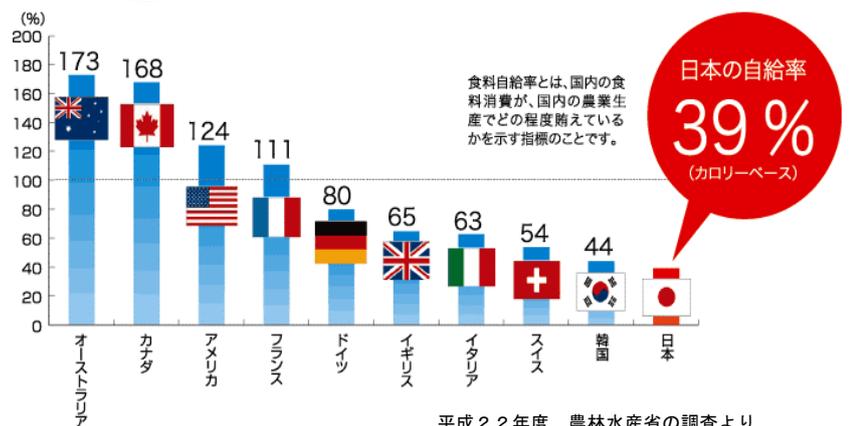
「食料自給率」とは、「国内で供給された食料全体のうち、国内で生産されたものが占める割合（食料のカロリーで計算する）」のことを指します。

日本の自給率は、先進主要国の中でも最低の水準といわれており、日常的に食べている食べ物の多くを、外国から輸入しています。農産物では、アメリカ、中国、オーストラリアなどから、水産物では、中国、チリ、アメリカなどから、それぞれ輸入が多くなっています。

日本国内で作られている割合は…？



食料自給率が低いということは、「たくさんの食料を海外に依存している」ということであり、世界で食料が足りなくなったときに、「必要な量の食料を確保できなくなる」リスクが高いということです。食料は毎日の生活に欠かせないものなので、必要な量の食料をなるべく確保できるよう、食料自給率を高めることが大切です。



食料自給率を向上させるためには？

食料自給率の向上に向けて、私たちにもできることがあります。

- ①おいしい旬の食べものを食べる
- ②地元で作られた農林水産物を地元で消費する（地産地消）
- ③ご飯を中心にしたバランスの良い食事を心がける、などです。

これにより、日頃の食事の中で国産の農林水産物をもっと食べるようにすることで、国内の農林水産物の生産量を増やすことの応援につながります。

次回の「お弁当の日」は、
9月24日(金) です。
入港日は、22日(水)です。