

【食料自給率の向上をめざして、出来ることから始めましょう!】

世界全体の食料事情のことを考えると、「自分たちの食料は、できるだけ自分の国で作る」よう努力をすることが大切です。日本では、食料自給率(カロリーベース)を現在の40%から、2015年には45%にあげることが目標にしています。

食料を作る人(生産者)と食べる人(消費者)の両者が力を合わせて取り組むことで食料自給率は上がっていきますので、食料を食べる側であるみなさんが、毎日の食事のなかで出来ることから少しずつ変えていくことも重要です。

それではどうしたら食料自給率が向上するのか、いくつか紹介しましょう。

ごはんを中心としたバランスの良い食事を心がけましょう。

食事は、「三つの器」をそろえて、できるだけ多くの食品を摂るように心がけましょう。

そして、栄養が偏らないようにバランスよく食べることが重要です。

「三つの器」とは、「主食の器」「主菜の器」「副菜の器」のことです。

主菜

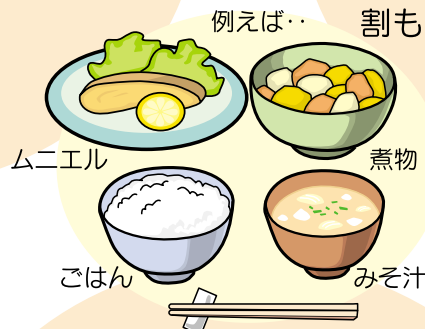
魚・卵・肉・大豆などを主な材料とする料理です。たんぱく質や脂肪などの各種栄養素を摂るために大事なものです。

主菜が不足すると副菜も不足しがちになるので、主菜は必ず1品そろえましょう。

副菜

野菜・いも類・海藻・きのこなどを主な材料とする料理で、ビタミンやカルシウム、鉄などのミネラルといった栄養素を摂ることができます。

副菜は食事にバラエティをつける役割も持っています。

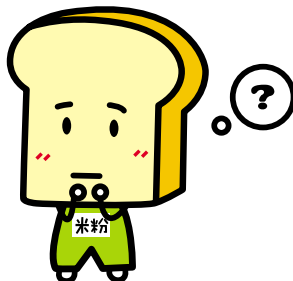


主食

米などの穀物を主な材料とする料理のことで、エネルギーとなります。

また、他の料理との味や栄養の調和がとれることが欠かせないので、ごはんが適していると言えるでしょう。

ぼくたちには
何が出来るの
かなー?



食事の時にごはんを
もう一口食べると、
食料自給率が1%
あがるのよ!



地元でとれる食材を日々の食事に活かしましょう。

私たちの住んでいる土地には、その風土や環境に適した食べものが育ちます。
また、身近でとれた食べものは新鮮であり、輸送に経費がかからず、環境にもやさしいというメリットもあります。

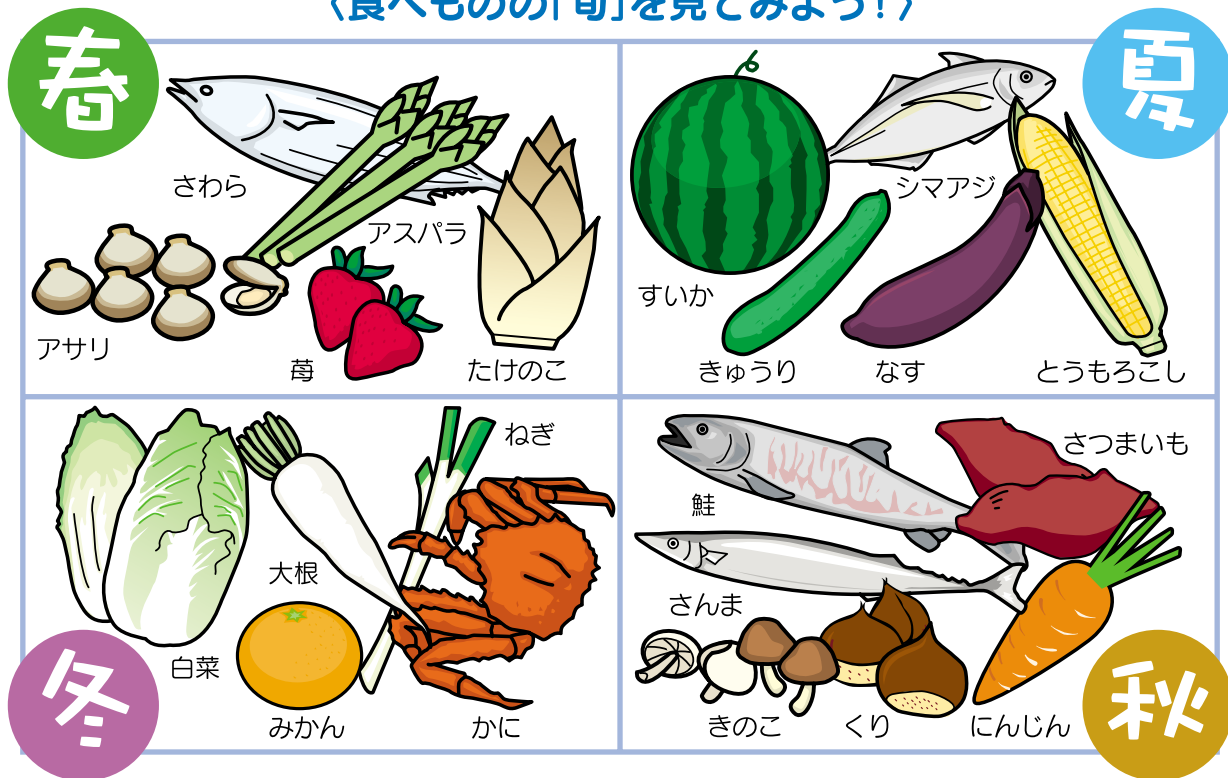
私たち一人ひとりが地元でとれる食材を選ぶことが地域の農業を応援することになります。



「旬」を知り、食べものを選びましょう。

日本の豊かな自然のなかで、四季折々の食べものがたくさん作られます。
「旬」の食べものは、最も適した時期に無理なく作られるので、余分な燃料などを使いません。
また、味も良く、もちろん栄養分もたっぷりです。
おいしい「旬」の食べものを選ぶことで、身体にも環境にもやさしい食事を心がけましょう。

〈食べものの「旬」を見てみよう！〉



いざという時の蓄え

備蓄をすることは、大切なことなのね。

【お米の備蓄はあるの?】

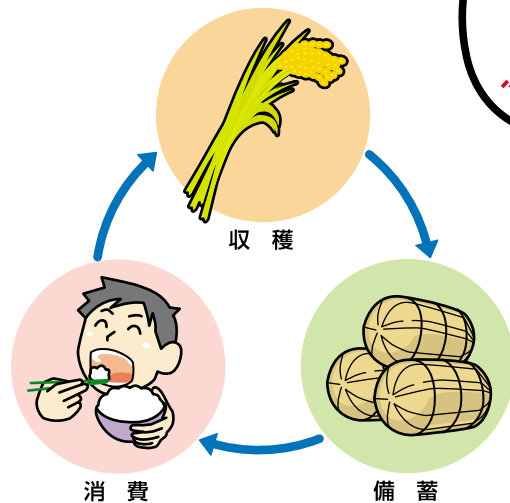
お米が取れる量は、その年の天候に大きく左右されます。不作の時でも国民の皆さんがいつでも安心してお米が食べられるように、お米の備蓄制度があります。

この備蓄制度では、お米を安定的に供給できるよう、毎年6月末に100万トン程度の備蓄を目指し運営しています。

また、お米を一定期間保管したあとに販売する「回転備蓄方式」がとられ、保管されたお米は備蓄米として販売されています。

お米の備蓄制度をスムーズに進めるためには、「収穫→備蓄→消費」というサイクルを円滑に継続していかなければなりません。

消費者の皆さんのご理解とご協力が不可欠です。

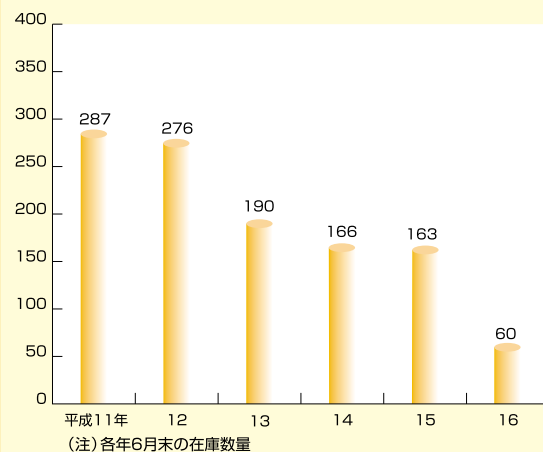


備蓄米を活用した例

平成15年産米は、冷夏の影響で不作でしたが、政府が十分な量のお米を備蓄していたため、消費者の皆さんへ安定的に供給することができました。

政府備蓄米在庫の推移

(単位:万トン)



万が一の
災害のために

災害時には災害対策用米穀などの食糧を調達・供給するほか、災害がおきた時のために、全国にある政府倉庫では、非常食である乾パンや乾燥米飯も備蓄しています。

平成16年度には、2004年10月23日に発生した新潟県中越地震の被災地に、この非常食を自衛隊航空機により供給しました。

