

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 わたしたちが食べているものはどこでとれたものなの？

2p 大豆や小麦など、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 日本人の食べものは、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 日本人の食べもののために日本の農地の2.7倍もの外国の農地が使われています

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 世界的に増える人口

8p 開発途上国における栄養不足

8p 食料生産の抱える問題点

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 過去に起こった事例

11p 不測時の食料安全保障マニュアルとは

12p 常日頃から自分の国でつくることが大切です

12p 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！

14p 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 平成27年度までに、食料自給率をカロリーベースで45%に！生産額ベースで76%にすることを目指して！

15p それぞれの立場で、それぞれの取組を

16p できることから始めよう 食べもののこと、環境のこと

16p 健康なからだは、ごはんを中心にした食事から

17p 地元でとれる食材を日々の食事に活かしましょう

17p 「いまが旬」の食べものを選びましょう



はじめに

わたし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、ママや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。



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!!

わたしたちが食べているものは どこでとれたものなの？

わたしたちが毎日口にしている「食べもの」すべてが、
日本でつくられているわけではありません。



ぎょうのお昼は
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23%、エビは5%、
小麦は14%、大豆は5%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19年度)

●そば



●エビ



●小麦(こも)



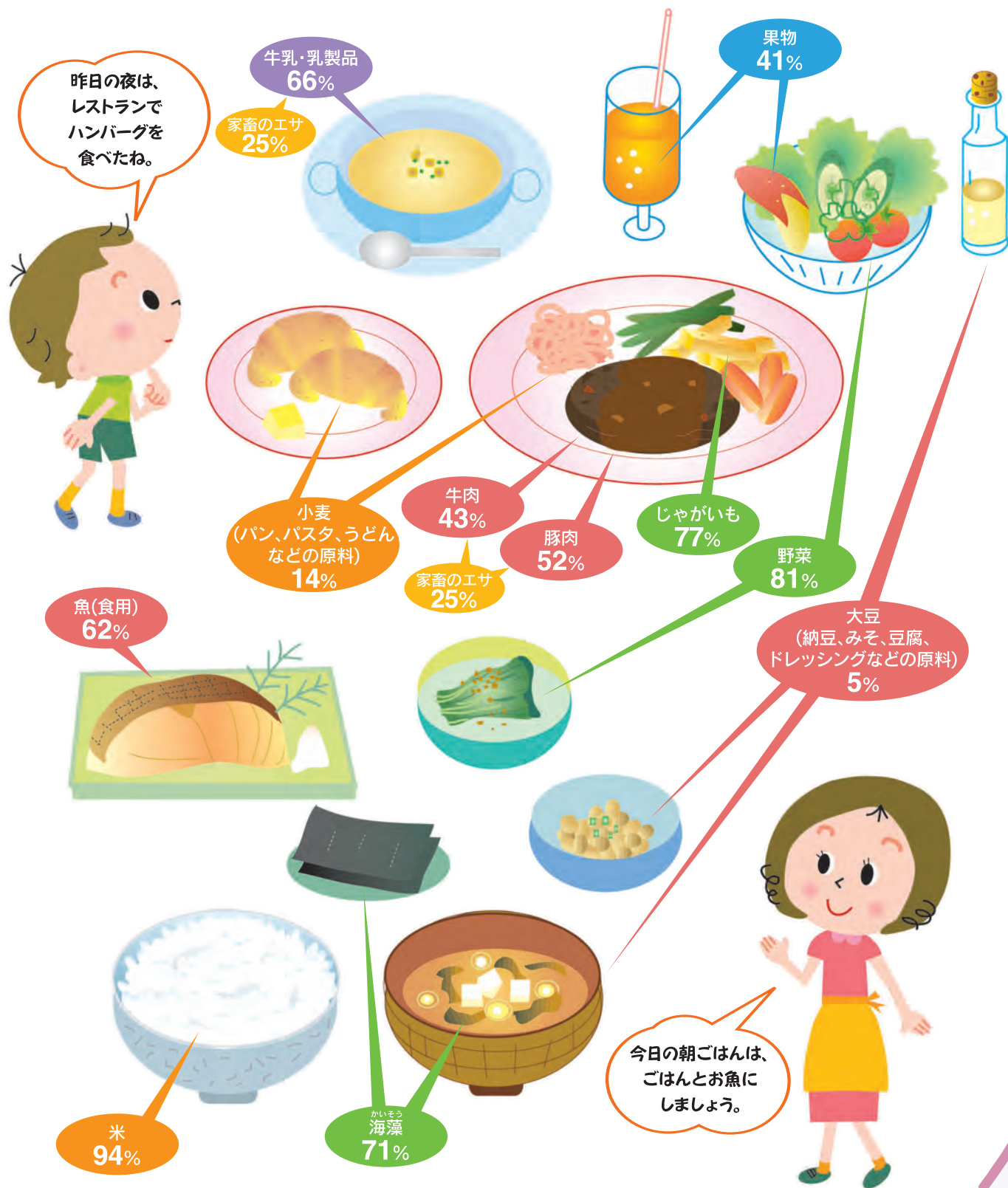
●大豆(しょうゆ、天ぷら油)



日本でつくられているのはどのぐらい？

しよくりようじきゆうりつ

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。



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!

日本人の食べものは、 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



日本生まれの
食べものって
どのくらいあるの？

半分以上の食べものが
外国から来てるのよ。

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。

食料自給率の計算方法

$$\text{カロリーベースの食料自給率} = \frac{\text{国民1人1日当たり国産熱量}\{1,016\text{kcal}\}}{\text{国民1人1日当たり供給熱量}\{2,551\text{kcal}\}} \times 100 = 40\%$$

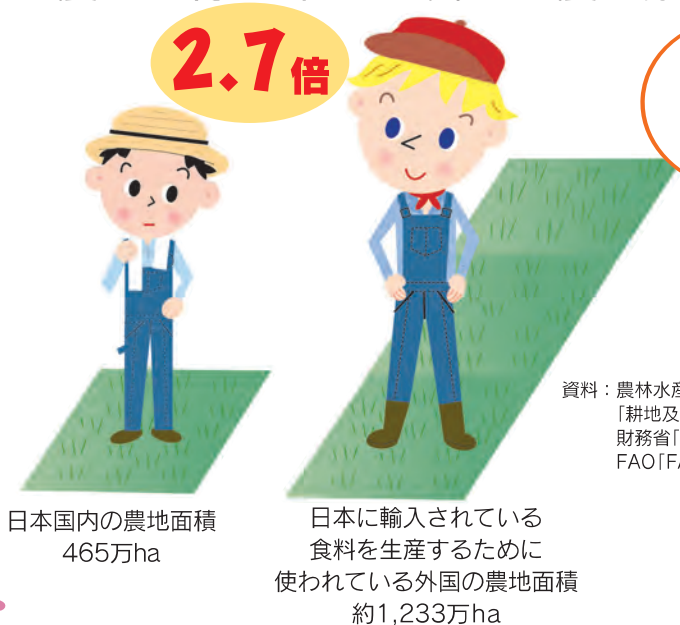
(注) 畜産物については、輸入飼料に依存している分を除いています。

例：豚肉の自給率52%×豚の飼料自給率10%＝豚肉のカロリー自給率5%

$$\text{生産額ベースの食料自給率} = \frac{\text{食料の国内生産額}\{10.0\text{兆円}\}}{\text{食料の国内消費仕向額}\{15.1\text{兆円}\}} \times 100 = 66\%$$

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

日本人の食べもののために 日本の農地の約2.7倍もの外国の農地が使われています



日本国内の農地面積
465万ha

日本に輸入されている
食料を生産するために
使われている外国の農地面積
約1,233万ha

わたしたちは
外国の人の農地を
借りてつくったものを
食べているのね。

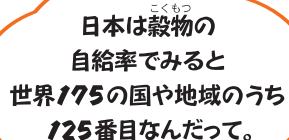
資料：農林水産省「食料需給表」、
「耕地及び作付面積統計」、
財務省「貿易統計」、
FAO「FAOSTAT」

●主な国の食料自給率(2003年カロリーベース)

資料：農林水産省「食料需給表」、FAO「FAOSTAT」

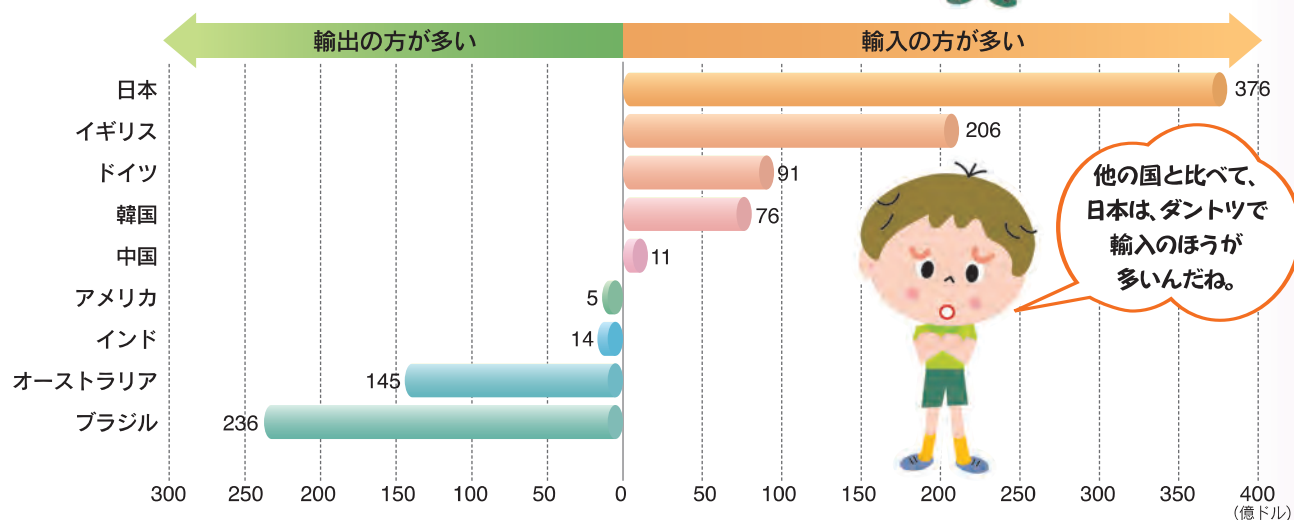
ほかの国は
どうなのかなあ？

先進国の多くは、
自分の国でたくさんの
食べものを
つくっているわ。



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(2004年) (単位:億ドル)



資料:FAO「FAOSTAT」、中国農業部「農産品進出口年度総値表」を基に農林水産省で作成。
注:中国は水産物を含む

他の国と比べて、
日本は、ダントツで
輸入のほうが
多いんだね。

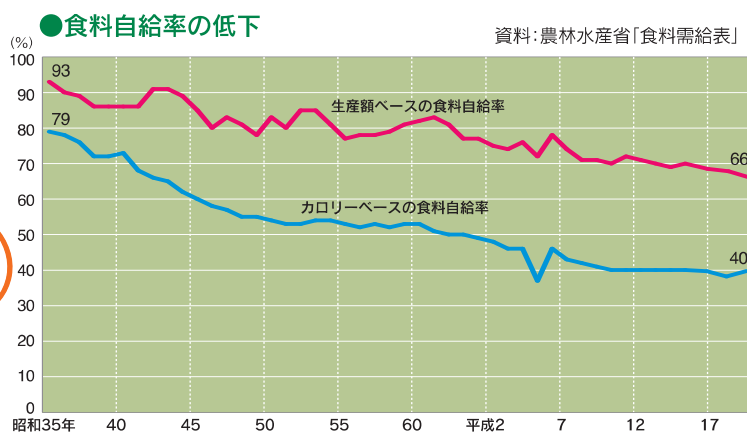
どうして食べものの輸入が
こんなにふえてきたのでしょうか？

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
日本では稲作が発達しました。
食事も日本の気候風土にあっ
たごはんを中心にしたもの
でした。

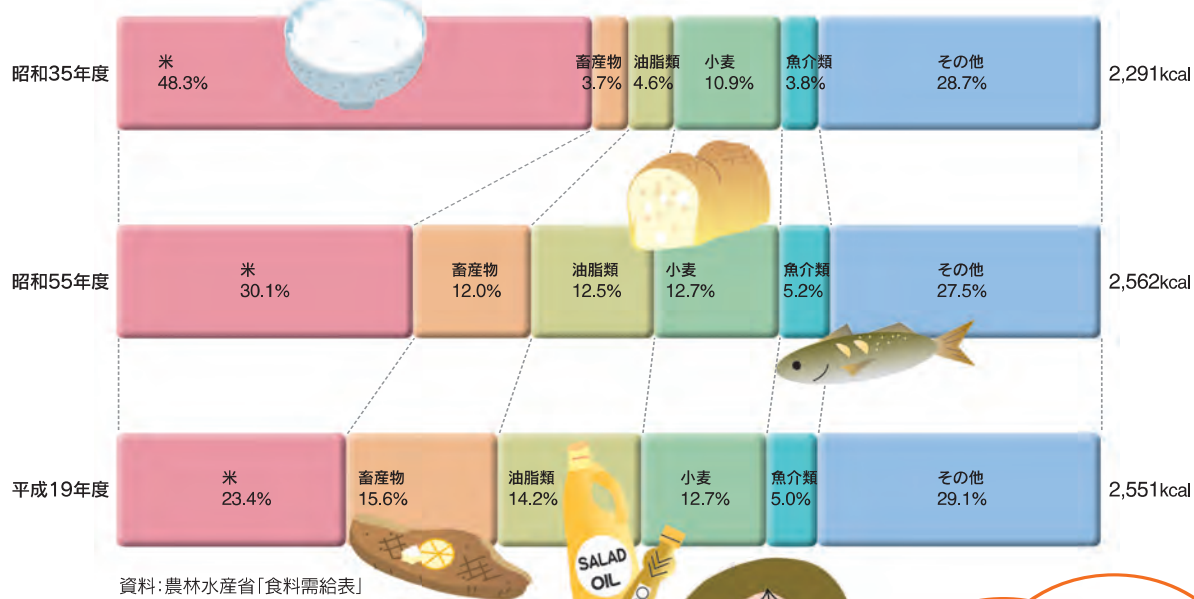


現在の
食事

最近では、ごはんを食べる量が減り、代わっ
て肉や油を使った料理がたくさん食べられる
ようになっています。人口に比べ国土の狭い
日本では、家畜のエサ(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ています。

食料消費の変化

●食料消費の変化



昔に比べて、
ごはんの量が
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。

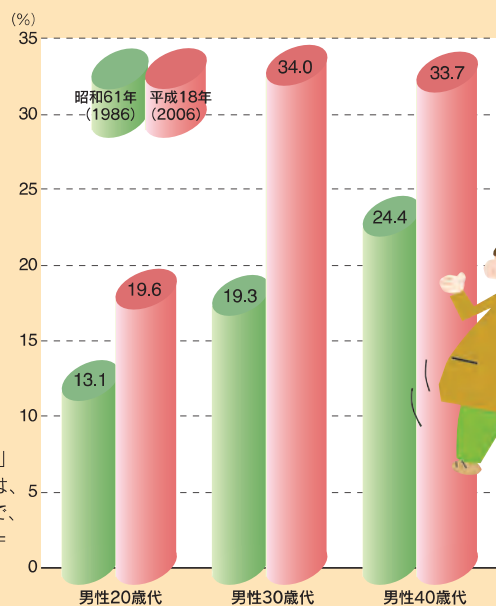
これらの病気は生活習慣病とも呼ばれ、日本人の死因の上位にならんでいる病気でもあり、さらに近年増加する傾向にあります。

肥満とやせが 増えています

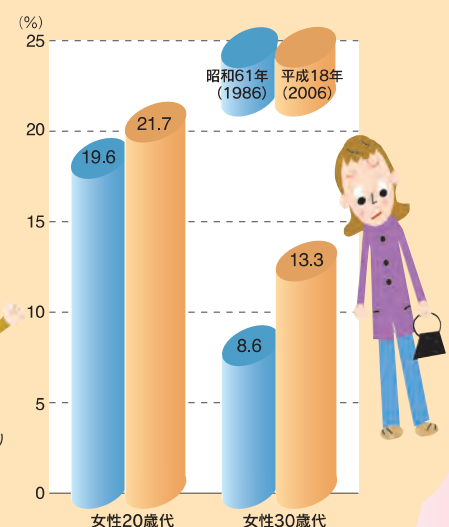
生活習慣病に深い関係の深い「肥満」の人が増加しています。一方で、若い女性の間では「やせ」の人が増加しています。

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。

●「肥満」の割合の変化 (BMI ≥ 25)



●「やせ」の割合の変化 (BMI < 18.5)



気になりませんか？
食べものを外国に頼っていて
いいのか…。さあ、調べてみよう！

GO!

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？



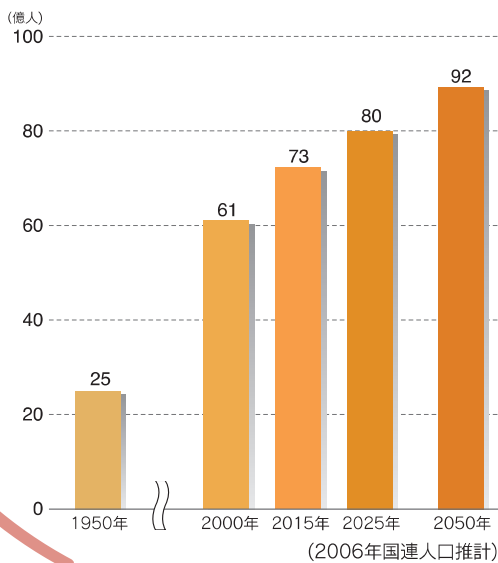
これからは、
きっと今までよりたくさんの
食べものが必要になるわ。
でも田んぼや畑はそんなに
増えないかもしれないの。



世界的に増える人口

現在、世界の人口は増えつづけ、50年後には
いまの1.5倍になると言われています。

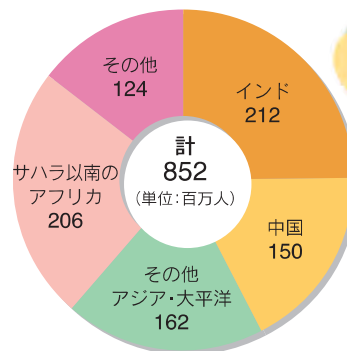
●開発途上国を中心とする人口増加



開発途上国における栄養不足

開発途上国においては、依然として
多数の栄養不足人口が存在します。

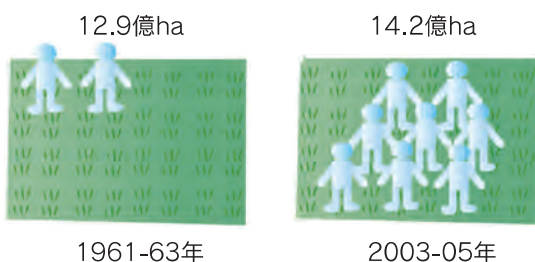
●栄養不足人口の分布



開発途上国の栄養不足人口 8億人(2001/2003年)
資料:FAO「The State of Food Insecurity in the World」2006年版

食料生産の抱える問題点

世界の農地の面積はあまり増えていません。



農地はあまり
増えていないのに、
人口はまだ増えるんだね。
大丈夫なのかな？

資料: FAO「FAOSTAT」

食べものの輸入は突然、止まることがあります

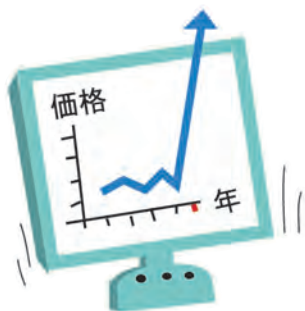
食べものの多くを輸入に頼っている日本。
でも輸入は様々なことで止まる可能性があります。
たとえば……



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 ●輸出の抑制の指導 ●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(255万トン)^注 ●便乗値上げの監視
平成10年	パナマ運河	飼料穀物 	●喫水制限が強化されて輸送に制限(110日間)	●備蓄の活用

注：輸入数量は契約ベース

国は、万が一に備えて、そのときの対応策を考えています。不測の事態の深刻さの程度に応じて対応できるように、「不測時の食料安全保障マニュアル」を用意しています。

食べものが
食べられなくなったり
しないでしょう？



だいじょうぶ、
ちゃんと確保できるよう
考えてるのよ。

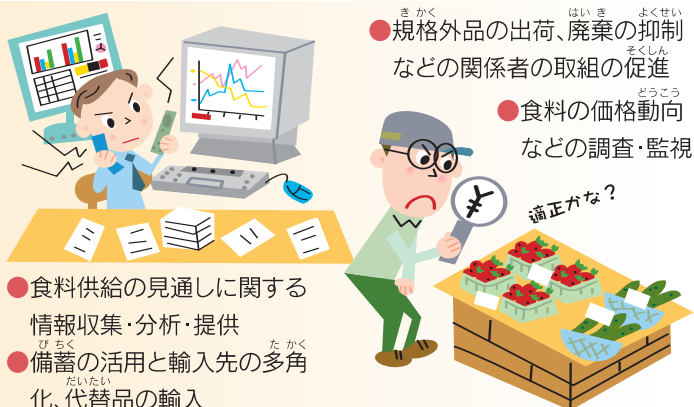


不測時の食料安全保障マニュアルとは

食料の輸入が止まってしまうなどの不測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。

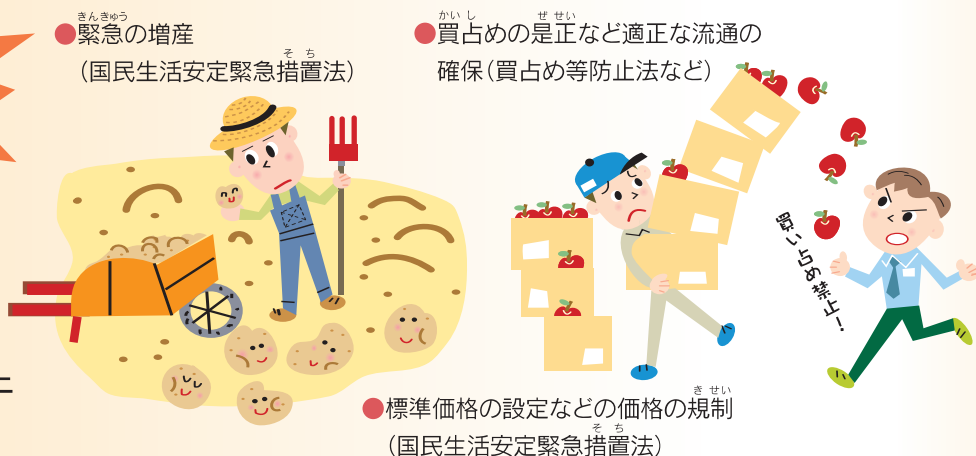
レベル 0

レベル1以降の
事態に発展する
おそれがある場合



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



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

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2,020kcalの供給が可能と試算しています。

1人1日当たり
2,020kcalだと
昭和20年代後半の水準。



もし、国内生産のみで2,020kcal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75g分）

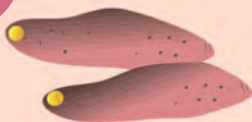


蒸かしいも2個
（じゃがいも2個・300g分）



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・
200g分）



蒸かしいも1個
（じゃがいも1個・
150g分）



果物
（りんご1/4・
50g分相当）

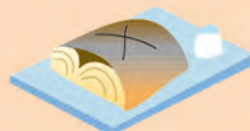
夕食



ちやわん
茶碗1杯
（精米75g分）



焼きいも1本
（さつまいも1本・
100g分）



焼き魚1切
（魚の切り身84g分）

調味料

（1日分） 砂糖小さじ6杯、油脂小さじ0.6杯



うどん
（小麦53g/日分）

2日に1杯



みそ汁
（みそ9g/日分）

2日に1杯



なっとう
納豆
（大豆33g/日分）

3日に2パック



牛乳
（牛乳33g/日分）

6日にコップ1杯



たまご
（鶏卵7g/日分）

7日に1個



食肉
（肉類12g/日分）

9日に1食

●PFCバランス
P:12(13)、F:10(29)、C:78(58)
※()内は平成19年度の値
※PFC/バランス:食生活におけるたん白質(P)、
脂質(F)、炭水化物(C)の比率

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。

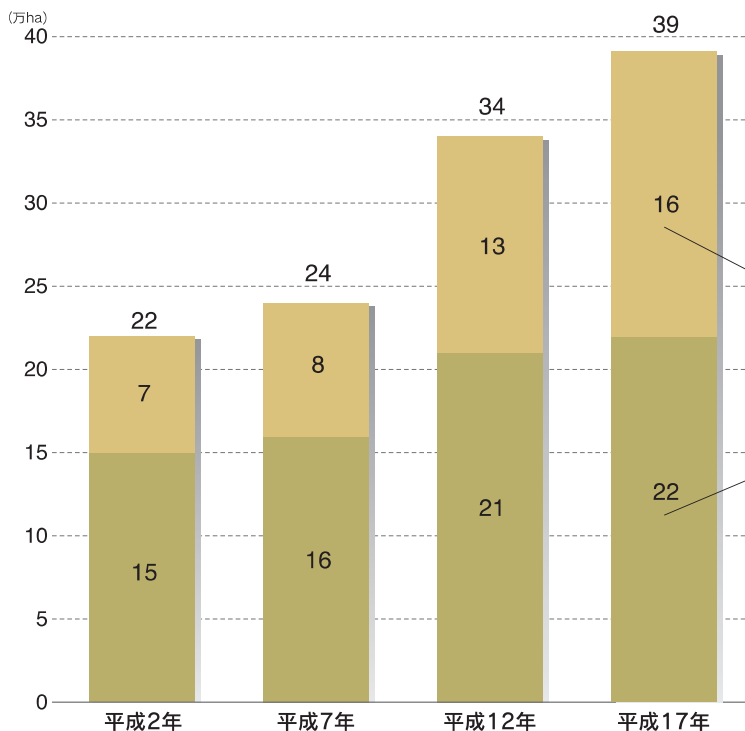
農地として続けて使っていくと……



ほったらかしにすると……



増加する耕作放棄地



土地があっても
いい農地にはすぐには
ならないんだね。

耕作放棄地
(土地持ち非農家)

耕作放棄地
(総農家)



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う。

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!

食料自給率を上げていくためには みんなが力をあわせることが大切です

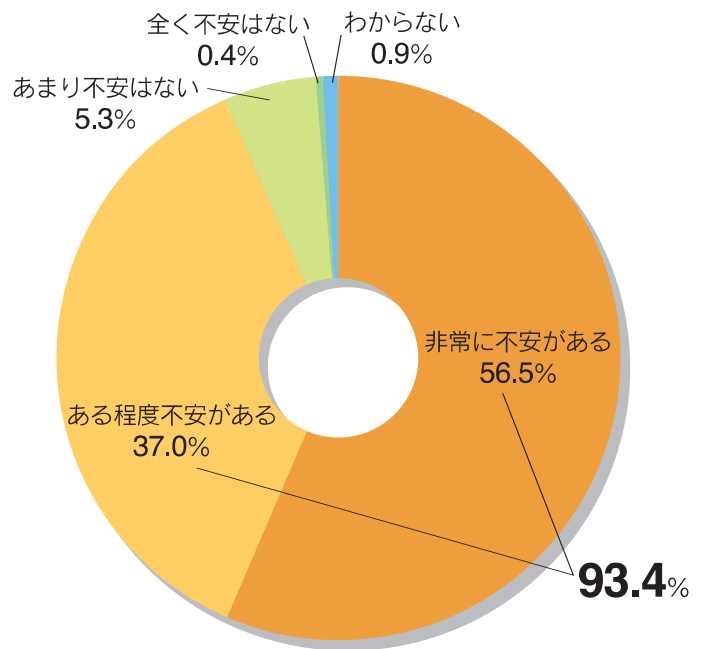
食料を外国に頼ることに 多くの人が不安を抱いています

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。



食料を外国に
頼ることに
不安を感じる人は
93.4%もいるのね。

●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20年9月）

食料・農業・農村基本計画

平成27年度までに、食料自給率をカロリーベースで45%に！ 生産額ベースで76%にすることを目指して！

平成17年3月に新しい「食料・農業・農村基本計画」が策定され、この中で、平成27年度の食料自給率目標が示されました。

基本的には食料として国民に供給される熱量の5割以上を国内生産で賄うことを目指していますが、今後10年間で達成可能な水準として、カロリーベースで45%、生産額ベースで76%にすることを目標としています。

「カロリーベースの食料自給率」は、食料の基礎的な栄養価であるエネルギー（カロリー）に着目して、国民に供給される熱量（カロリー）のうち、国内生産で賄われている割合を示しています。

この「カロリーベースの食料自給率」を目標として設定することを基本としつつ、比較的低カロリーであるものの、健康の維持増進の上で重要な役割を果たす野菜や果実等の生産活動をより的確に反映させるため、今回の基本計画から新たに「生産額ベースの食料自給率」の目標も設定することとなりました。

それぞれの立場で、それぞれの取組を

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必要があります。

みんなに
喜んでもらえる
ものをつくるわ。

地元産の食材を
使った加工品に
チャレンジだ。

大豆

生産者

トマト

どこでとれたものか、
わかりやすく
表示しよう。

食品工場

豆腐

お店の人

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!

できることから始めよう 食べもののこと、環境のこと

毎日みんながすこやかに暮らしていくためには、どんな食べものがからだにいいかを考えることがとても大切です。さらに、食べものを通して日本の美しい環境を守っていくことも考えていきたいですね。毎日の食事のなかで、できることから少しずつ変えていきましょう。



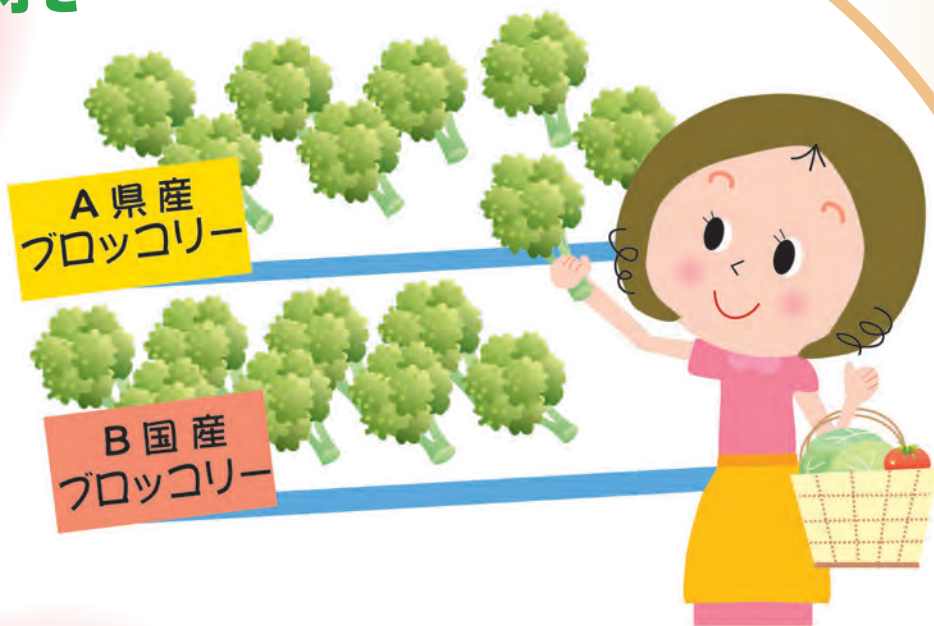
健康なからだは、 ごはんを中心にした 食事から

肉類や油にかたよった食事は、さまざまな生活習慣病^{せいいかつしゅうかんびょう}をひきおこす原因にもなっています。ごはんを中心に、肉や油を使った料理はほどほどに、野菜をたっぷり使ったバランスの良い食事を心がけましょう。



地元でとれる食材を 日々の食事に 活かしましょう

わたしたちが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。身近でとれた食べものは新鮮です。一人ひとりが地元でとれる食材をえらぶことが地域の農業を応援することになります。



「いまが旬」^{しゅん}の食べものを選びましょう

日本の豊かな自然のなかで、四季おりおりの食べものがつくられます。「旬」^{しゅん}の食べものは、もっとも適した時期に無理なくつくられるので、余分な燃料などを使いません。味もよくて、もちろん栄養分もたっぷり。おいしい「旬」の食べもので、からだにも環境にもやさしい食事を心がけましょう。



みんなの健康のためにも、
もっと食べもののことを勉強して、
おいしい食事をつくるわ。



ぼくも
好ききらいせずに、
たくさん食べるよ。

日々の食生活を、
もう一度見つめ直し、
毎日の食事を健康で豊かなものに
していきたいですね。



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 さいたま新都市合同庁舎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	熊本県熊本市二の丸1-2 熊本合同庁舎	TEL 096-353-3561
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>