

世界の食料自給率くらべ

アメリカ	フランス	ドイツ	日本
			
130%	127%	95%	38%

日本の食料自給率（カロリーベース）は、38%です。世界の食料自給率とくらべてみると、アメリカは130%、フランスは127%、ドイツは95%で、日本は先進国の中でも最低の水準です。

※日本は2017年度、その他の国は2013年の値。
出典 農林水産省「平成29年度食料需給表」

Q. 食料を輸入に頼っているとどうなるの？

A. 日本は、食べ物の多くを外国産に頼っているため、世界のできごとの影響を受けやすくなっています。例えば、世界的な人口増加で食料が足りなくなったり、外国の経済事情で輸入ができなくなったり、地球温暖化や異常気象で収穫量が減ったりすることも考えられます。安心して食べるためには、食料自給率を上げることが必要です。



食料自給率アップの取り組み

- ①今が旬の食べ物を選ぶ
- ②地元でとれる食材を食べよう
- ③ごはん中心のバランスのよい食事をしよう
- ④食べ残しを減らそう
- ⑤自給率向上の取り組みを知り、応援しよう



食料自給率向上のために、自分たちにできることをしましょう。

弁当の詰め方講座

弁当は主食、主菜、副菜をそろえて、それぞれの割合を3対1対2にすると、栄養バランスがよくなります※。また、持ち運んでも弁当箱の中で料理が動かないように、すき間なく詰めることが大切です。さらに、水気をしっかり切って、十分に冷ましてからふたを閉めます。

献立を決める時は、彩りや季節感なども考えましょう。



※「たのしい食育BOOK 3・1・2弁当箱ダイエット法」足立己幸 針谷順子著 群羊社刊

●食中毒に注意●

弁当は常温で持ち歩くことも多いので、食中毒に注意しましょう。調理の前には石けんできれいに手を洗います。野菜などの食材はよく洗い、生のまま食べるものはしっかり水気を拭き取ります。肉・魚・卵などは十分に加熱して、食中毒の原因となる細菌などをやっつけます。持ち運ぶ際は、必要に応じて保冷剤を活用しましょう。

