

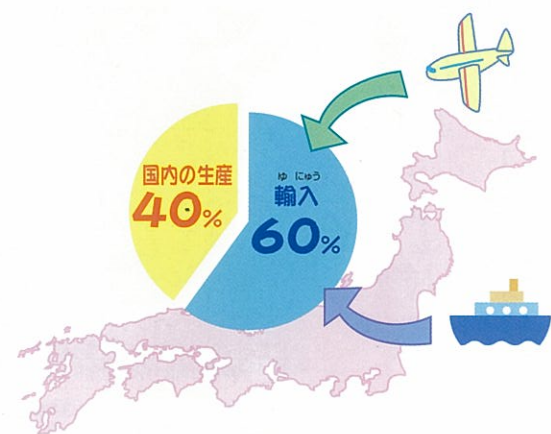
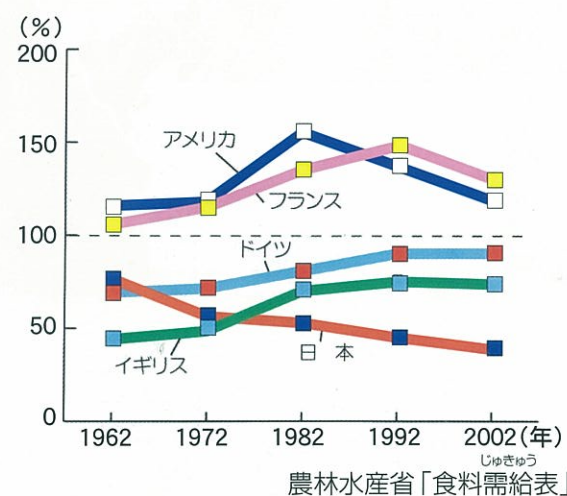
(4) 食料自給率

自分たちの国で自分たちに必要な食料をどのくらいまかなえるかを示す数値を食料自給率といいます。現在、日本の食料自給率は、約40%になっています。このことは、日本では食料の半分以上を輸入にたよっているということを示しています。

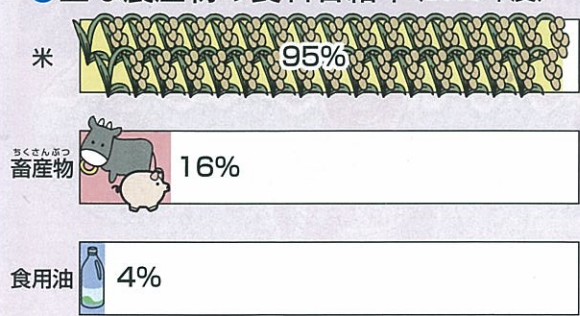
日本の農地面積は、住宅地や工場などに使われ、毎年へってきています。また、農家の人たちの年れいが高くなり、農業をする人の数が少なくなっていることも問題です。

食料自給率を上げるためには、食べ物をつくる人と食べる人の両方が力をあわせて取り組む必要があります。農家の人もたくさんとれる努力をしていますが、みんなも、ごはんや近くでとれた野菜をしっかり食べたり、食べ残しをしないことがとても大切です。

●主要先進国の食料自給率の移り変わり



●主な農産物の食料自給率(2003年度)



日本では食料の半分以上を輸入にたよっているのね。

これでいいのかなあ…



(5) わたしたちの食生活

昔と今の食生活のちがいはなんでしょう？

みんなのお父さんやお母さんが小学生のころ、日本の食生活は、ごはんを中心にバランスよく食べていました。

しかし、最近では、ごはんや野菜をあまり食べなくなり、かわりに肉や植物油のとりすぎなど、栄養のかたよりが問題になっています。

また、食事の食べ方も大切です。

みんなは、テレビを見たり、ゲームをしたりして夜遅くまで起きていて朝寝坊をし、朝ごはんを食べないことはないですか？また、おやつを食べすぎてごはんの時間にしっかり食べられないことはありませんか？

食事をきちんと食べていないと、学校でイライラしたり、集中力が低下したりすると言われています。

自分たちの食生活について、しっかり考えることが大切です。

●食料自給率と消費食料の変化

食料自給率	消費食料の変化				
73% 約40年前 昭和40年度当時	ごはん 1日5杯	牛肉料理 (1食150g換算) 月1回	牛乳 (牛乳びん) 週に2本	植物油 (1.5kgボトル) 年に3本	野菜 1日300g程度 (重量野菜多い)
50% 約18年前 昭和62年度当時	1日4杯	月2~3回	週に4本	年に8本	1日310g程度 りよあしよく (緑黄色野菜増加)
40% 現在	1日3杯	月4回	週に4本	年に9本	1日260g程度 (緑黄色野菜以外は減少)

農林水産省資料