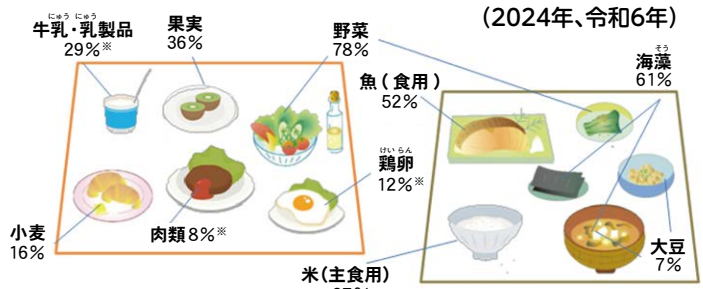


2. わたしたちの食料をとりまく状況

食べ物が自分の国でどれくらい生産されているかを表す数字を食料自給率といいます。

わたしたちが食べている米や牛肉などの品目別の食料自給率を見ると、国内で作られた割合が大きいもの、小さいものがあります。

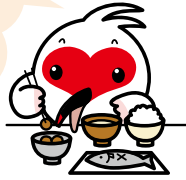
●食卓における品目別の食料自給率(重量ベース)



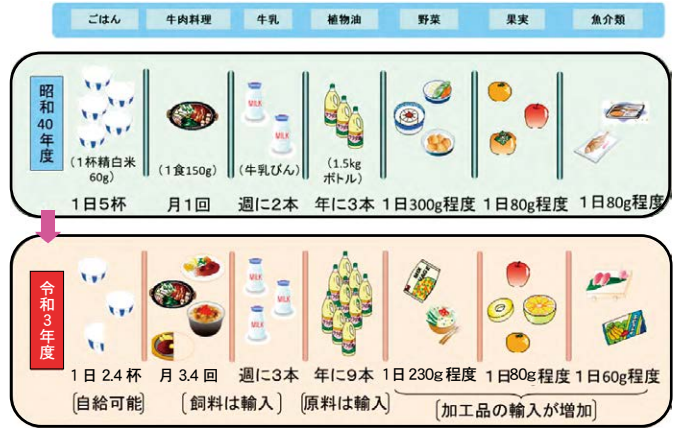
※牛やとりを育てるための飼料(エサ)の多くは輸入に頼っていますが、それを除いた国産飼料で生産された割合を示しています。

農林水産省「食料需給表」

わたしたちの食料は国内でどれくらい生産されているのでしょうか？



●食生活の変化のイメージ(1人当たり消費量の変化)



農林水産省

わたしたちの食料消費は、時代とともに大きく変化してきました。

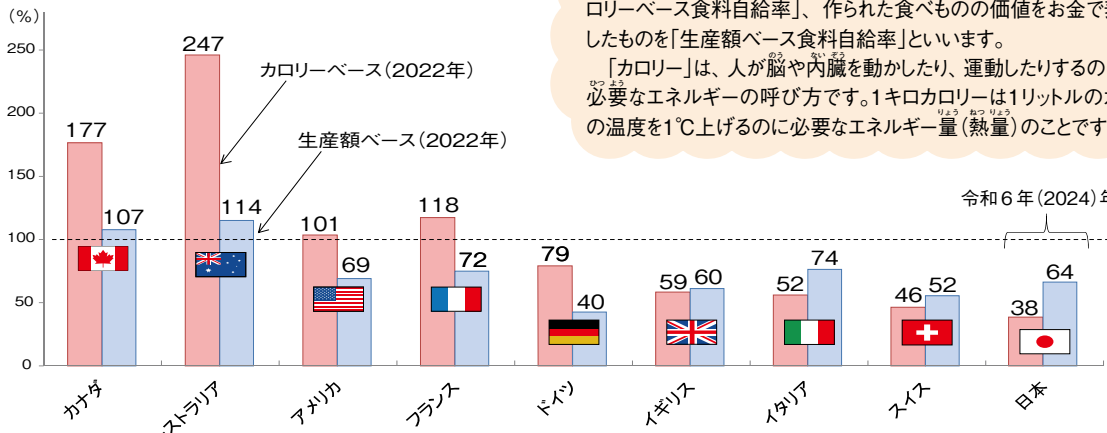
食生活の変化により、米の消費が減少する一方で、畜産物や油脂類の消費が増加しました。

2024年度の日本の食料自給率はカロリーベースで38パーセントで約60年前(1965年度)の約半分になっています。

また、世界の先進国のなかでも最も低くなっています。



●日本と世界の先進国の食料自給率



人の体を維持するために必要なエネルギーで表したものを「カロリーベース食料自給率」、作られた食べものの価値をお金で表したものを「生産額ベース食料自給率」といいます。

「カロリー」は、人が脳や内臓を動かしたり、運動したりするのに必要なエネルギーの呼び方です。1キロカロリーは1リットルの水の温度を1℃上げるのに必要なエネルギー量(熱量)のことです。

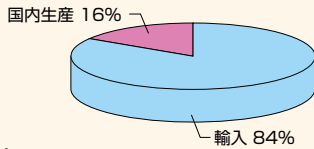
日本は豊かな食生活を送るために、いろいろな農産物を外国から輸入しています。

パンやうどんの原料となる小麦や、豆腐やみその原料となる大豆は、ほとんどを外国からの輸入に頼っています。輸入先の国は、牛肉や豚肉を含めても、アメリカやカナダ、オーストラリアなどが半分以上を占め、特定の国からの輸入に頼っていることが分かります。

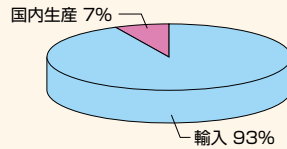
● 農作物の輸入量と国内生産量のわりあい

(2024年、令和6年)

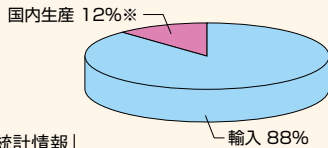
小麦



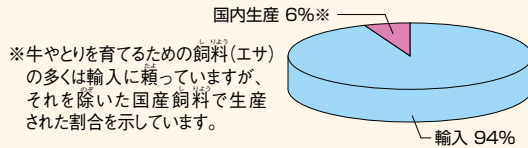
大豆



牛肉



豚肉

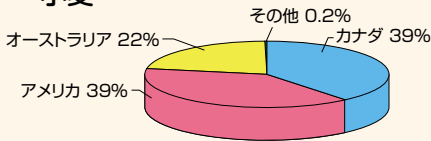


農林水産省「統計情報」

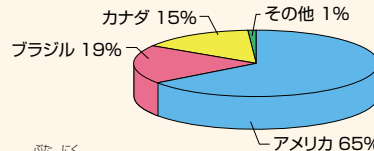
● 日本への主な農作物の輸入先と国のわりあい(金額ベース)

(2024年、令和6年)

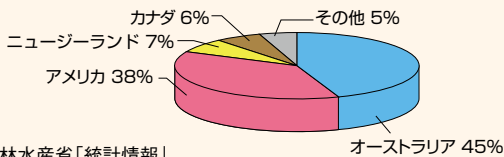
小麦



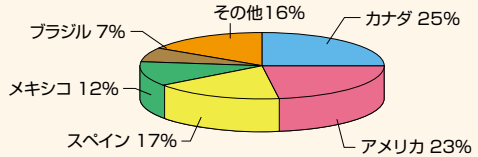
大豆



牛肉



豚肉



農林水産省「統計情報」

これからも外国から食べものを買われ続けるのかな？

世界では、人口の増加などで必要な食料の量が増える一方、食料の生産を増やしていくことについて不安な点があります。

消費量は増える



- 世界の人口増加
- 経済発展した中国などで肉類や油脂類の消費が増加



生産を増やしていく上で不安な点

- 地球温暖化による異常気象の頻発
- 砂漠化の進行
- 水不足
- 鳥インフルエンザなどの家畜伝染病



メモ: 貿易の自由化ってなに？

それぞれの国が、輸入品にかけている税金(関税)を下げたりやめることなどによって、輸出や輸入をしやすくすることです。輸入品が安く手に入るようになる一方、外国産の農産物や食品を買う人が増えて日本産の農産物が売れなくなってしまうと、日本で農業を続けることが難しくなる心配もあります。

世界では、貿易自由化のためのルールづくりが行われており、日本が太平洋を取り巻く国々との間で結んだTPP協定(環太平洋パートナーシップ協定)などがあります。

もしも海外からの食料の輸入が止まってしまったら、私たちの食生活はどうなるのでしょうか？



災害などで海外からの食料の輸入が止まっても、今ある農地を最大限に使えば、私たちが生きていくのに必要な最低限度の食料はまかなえると言われています（この生産能力を食料自給力といえます）。ただし、私たちがふだん食べている食事とは、ずいぶんちがう内容になります。

国内の生産だけで献立を立てると、どんなものになるのか、見てみましょう。

朝食	6枚切り食パン1枚 (小麦40g分)	サラダ2皿 (野菜132g分)	焼きいも2本 (さつまいも2本・376g分)	果物 (りんご1/6・35g分)	5日にコップ1杯 牛乳 (牛乳43g/日分)
	焼きいも2本 (さつまいも2本・376g分)	野菜炒め2皿 (野菜132g分)	粉吹きいも1皿 (じゃがいも285g分)	+ 鶏卵 (2g/日分)	
	白米茶碗1杯 (精米119g分)	浅漬け1皿 (野菜66g分)	粉吹きいも1皿 (じゃがいも285g分)		
夕食	白米茶碗1杯 (精米119g分)	浅漬け1皿 (野菜66g分)	粉吹きいも1皿 (じゃがいも285g分)		焼き魚1切 (魚介類54g分)

農林水産省

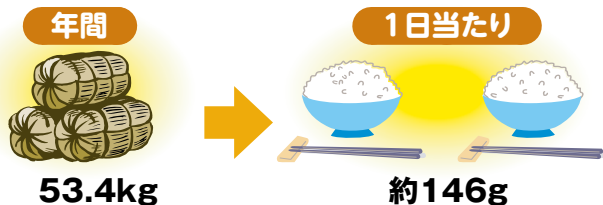


食料自給率を1%あげるために、私たちができること

1. ごはん1食につきもう1口食べる
2. 月に国産米粉パンを3つ食べる
3. 国産大豆100%使用のとうふを月にもう3丁食べる

自給率の高い米を中心に、地元でとれた食材を食べることは地域の農業を応援することになり、自給率を高めることにつながります。

● 一人当たりのお米の消費量 (2024年、令和6年がい算)



一口メモ

- ・一人当たりの1日の米の消費量は約146gです。
- ・炊いたごはんにすると、ごはん約2杯分にあたります。

● 1杯当たりのお米のねだん

ごはん1杯は約71円!



ごはん1杯のねだんを計算するために、次の数字を使っています。

- ・新潟産コシヒカリのねだんは5kgで4,702円(令和7年12月農林水産省調べ)
- ・茶わん1杯のごはんは精米75g分

メモ:国消国産って？

“国民”が必要とし、“消費”する食料は、できるだけ“その国”で“生産する”という考え方です。新型コロナウイルス感染症の大流行で、外国からの輸入に頼っていたマスクの不足が社会問題になり、国民生活に大きな影響を与えました。もしこれが食料だったらどうでしょうか？

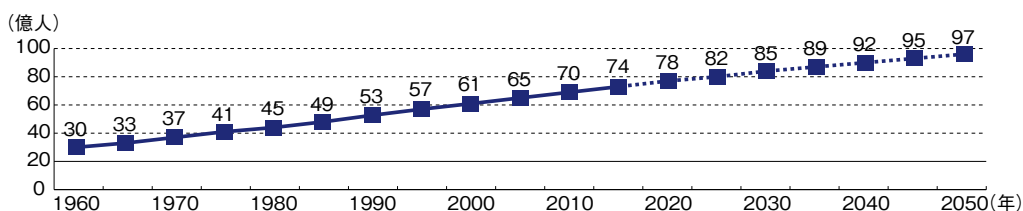
日本は今、食料の約6割を輸入しています。食料を輸入に頼り続けることは、いざという時に食料が手に入らないなど、大きなリスクにつながります。リスクを回避するためには、国産の農林水産物を、食べて・飲んで・飾って・応援して、国内の農林水産業を後押ししていく「国消国産」にとりくんでいく必要があります。



世界の人口は約60年前(1960年)には約30億人でしたが、開発途上国を中心に人口が増え、2020年には78億人になり、2050年には97億人になると予測されています。

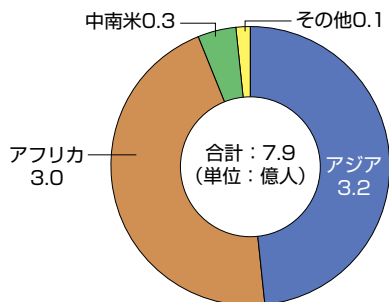
世界には、十分な食料が無く、飢えに苦しんでいる人が約8億人もいます。そのうちのほとんどが開発途上国に集中し、中でもアジアとアフリカ地域では、食料不足は大変な問題となっています。

●世界の人口の移りかわりと予測

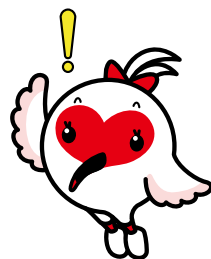


総務省統計局「世界の統計2025」

●世界で食料が不足している人の数(2024年)



世界では、12人に1人が飢えに苦しんでいます。



国連食糧農業機関(FAO)など「2025年の世界の食料安全保障と栄養の現状」

メモ:食品ロスについて

世界では、3人に1人が十分な食事を得ることに不安がある一方、先進国では、栄養の取り過ぎによる肥満や生活習慣病などが問題になっています。また、世界中で食品ロスがたくさん発生しています。

十分に食事ができない人がたくさんいる

世界で十分に食べられない人

3人に1人



食べ物が捨てられている

日本国民1人当たり食品ロス量

1日 130g

※ 茶碗1杯のごはんの量に相当



肥満な大人

8人に1人



「ジュニア農林水産白書」