

日本人の食と農業

- 1 もう少しコメを食べよう
- 2 農産物・食に関心を持とう

食育基本法

平成17年6月10日成立、7月15日から実施

食育とは

- ①生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの
- ②さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

食育基本法

平成17年6月10日成立、7月15日から実施

なぜ法律が作られたか

- ① 「食」を大切にする心の欠如
- ② 栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加
- ③ 肥満や生活習慣病(がん、糖尿病など)の増加
- ④ 過度の瘦身志向
- ⑤ 「食」の安全上の問題の発生
- ⑥ 「食」の海外への依存
- ⑦ 伝統ある食文化の喪失

食育基本法

平成17年6月10日成立、7月15日から実施

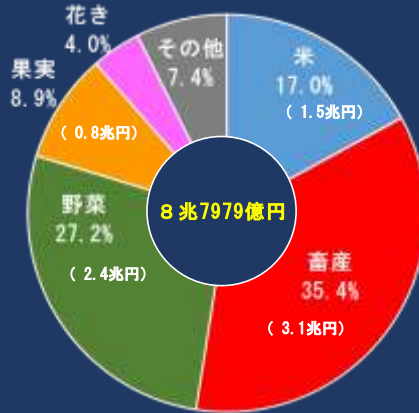
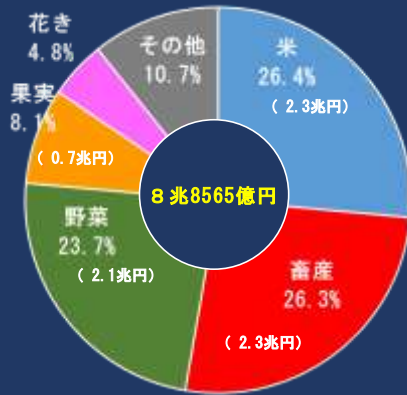
期待される効果

- 望ましい食習慣の形成
- 食品の安全性等に対する判断能力の育成
- 地場産物等への理解
- 食文化の継承
- 自然の恵みや勤労の大切さの理解

農業総産出額 品目別割合

平成15年

平成27年



食料需給表1 (品目別) 単位: 1000トン

平成15年

人口127,619千人

平成27年

人口127,095千人

| 品目 | 平成15年 | | | | | 平成27年 | | | | |
|---------|--------|-------|-----|-------|---------|--------|-------|-----|-------|---------|
| | 国内生産量 | 輸入量 | 輸出量 | 在庫増減量 | 国内消費仕向量 | 国内生産量 | 輸入量 | 輸出量 | 在庫増減量 | 国内消費仕向量 |
| 米 | 7,792 | 957 | 237 | △ 907 | 9,389 | 8,429 | 834 | 116 | △ 547 | 8,600 |
| 小麦 | 856 | 5,539 | 0 | 79 | 6,316 | 1,004 | 5,660 | 0 | 81 | 6,583 |
| いも類 | 3,880 | 791 | 2 | 0 | 4,669 | 3,216 | 1,036 | 13 | 0 | 4,239 |
| 大豆 | 337 | 5,510 | 0 | 94 | 5,311 | 243 | 3,243 | 0 | 106 | 3,380 |
| 野菜 | 12,874 | 2,827 | 8 | 0 | 15,693 | 11,909 | 2,926 | 21 | 0 | 14,814 |
| 果樹 | 3,674 | 4,757 | 33 | 36 | 8,362 | 2,945 | 4,509 | 65 | 0 | 7,389 |
| 肉類 | 3,029 | 2,525 | 3 | △ 59 | 5,610 | 3,268 | 2,769 | 13 | △ 11 | 6,035 |
| 鶏卵 | 2,525 | 110 | 2 | 0 | 2,633 | 2,521 | 114 | 3 | 0 | 2,632 |
| 牛乳及び乳製品 | 8,405 | 3,925 | 10 | 115 | 12,205 | 7,408 | 4,634 | 25 | 125 | 11,892 |

食料需給表2(品目別) 単位:1000トン

平成15年 人口127,619千人

平成27年 人口127,095千人

| 品目 | 国内消費 仕向量 | 粗食料 | 歩留り | 純食料 | 1年1人 当たり数量 | 品目 | 国内消費 仕向量 | 粗食料 | 歩留り | 純食料 | 1年1人 当たり数量 |
|-------------|-------------|--------|-------|--------|---------------|-------------|-------------|--------|-------|--------|---------------|
| 米 | 9,389 | 8,720 | 90.6 | 7,900 | 61.9 | 米 | 8,600 | 7,658 | 90.6 | 6,938 | 54.6 |
| 小麦 | 6,316 | 5,338 | 78.0 | 4,164 | 32.6 | 小麦 | 6,583 | 5,340 | 78.0 | 4,165 | 32.8 |
| いも類 | 4,669 | 2,768 | 90.0 | 2,491 | 19.5 | いも類 | 4,239 | 2,745 | 90.2 | 2,476 | 19.5 |
| 大豆 | 5,311 | 858 | 100.0 | 858 | 6.7 | 大豆 | 3,380 | 794 | 100.0 | 794 | 6.2 |
| 野菜 | 15,693 | 14,104 | 86.1 | 12,149 | 95.2 | 野菜 | 14,814 | 13,244 | 87.0 | 11,522 | 90.7 |
| 果樹 | 8,362 | 6,938 | 73.2 | 5,079 | 39.8 | 果樹 | 7,389 | 6,030 | 73.6 | 4,438 | 34.9 |
| 肉類 | 5,610 | 5,495 | 65.6 | 3,604 | 28.2 | 肉類 | 6,035 | 5,914 | 66.0 | 3,904 | 30.7 |
| 鶏卵 | 2,633 | 2,510 | 85.0 | 2,134 | 16.7 | 鶏卵 | 2,632 | 2,524 | 85.0 | 2,145 | 16.9 |
| 牛乳及び 乳製品 | 12,205 | 11,874 | 100.0 | 11,874 | 93.0 | 牛乳及び 乳製品 | 11,892 | 11,577 | 100.0 | 11,577 | 91.1 |

平成15年 1年1人当たり消費量

米 61.9 kg

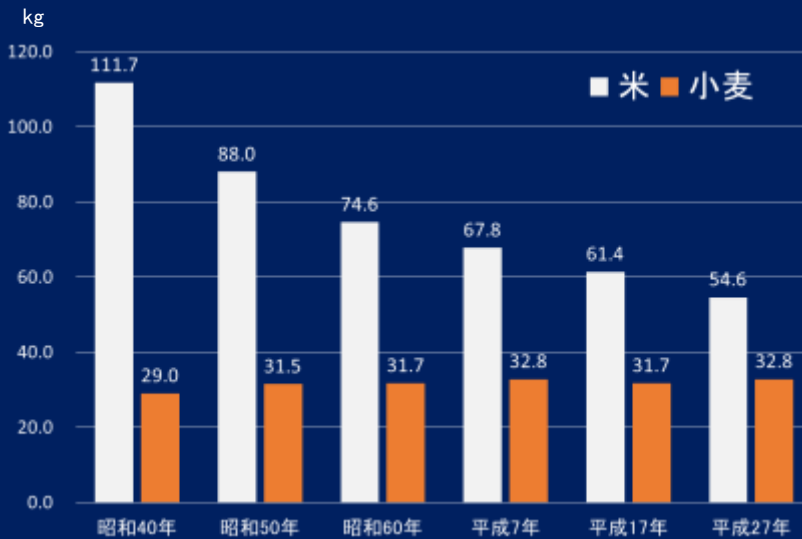
小麦 32.6 kg

平成27年 1年1人当たり消費量

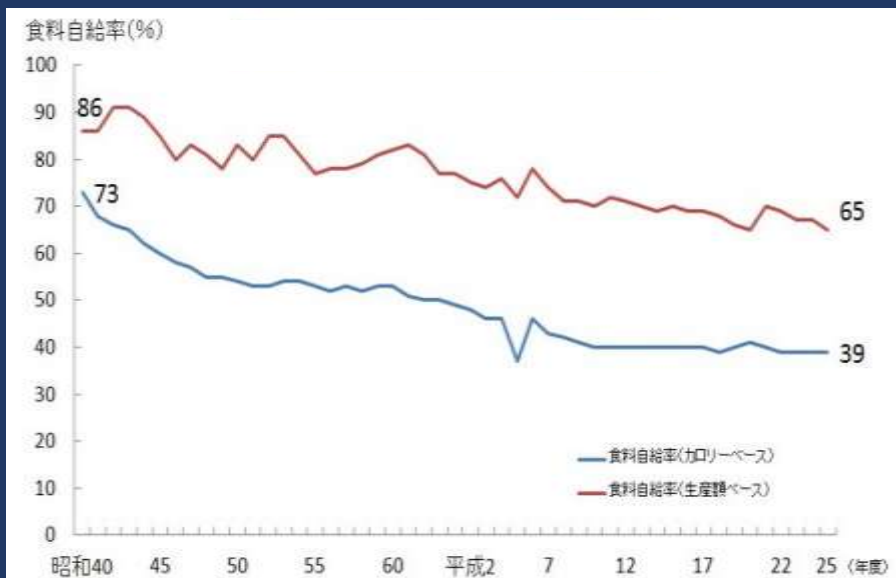
米 54.6 kg (-7.3)

小麦 32.8 kg (+0.2)

米・小麦の1年1人当たり供給純食料



食料自給率の推移（昭和40年以降）

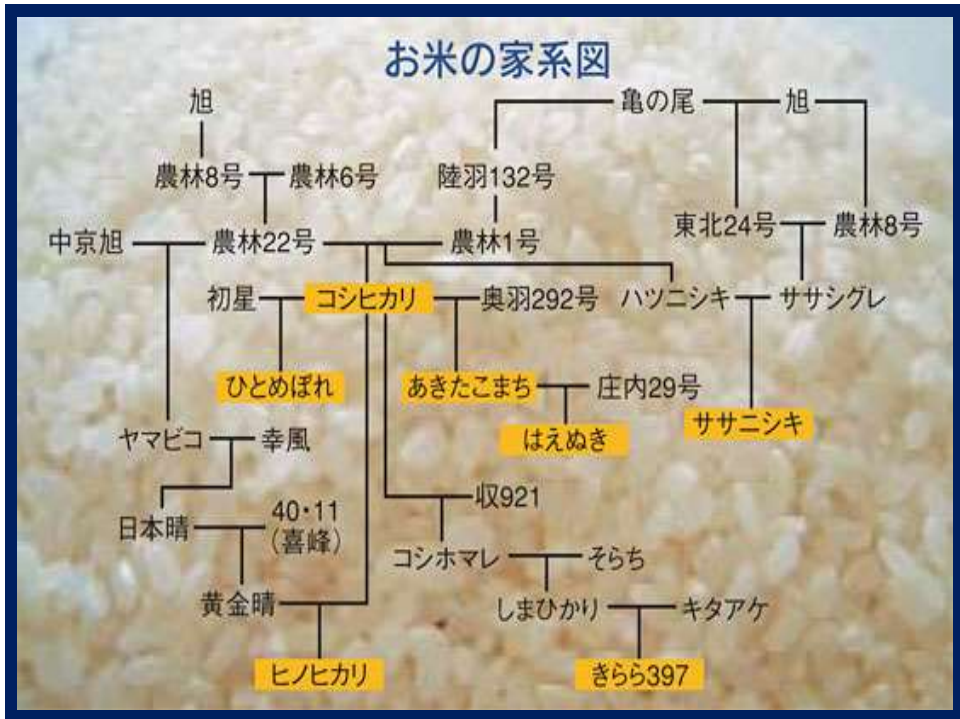


水稻うるち米の品種別作付比率

平成28年 米穀年度

| 順位 | 品種名 | 比率 | 順位 | 品種名 | 比率 |
|----|--------|------|----|---------|-----|
| 1 | コシヒカリ | 36.2 | 11 | こしいぶき | 1.4 |
| 2 | ひとめぼれ | 9.6 | 12 | きぬむすめ | 1.2 |
| 3 | ヒノヒカリ | 9.1 | 13 | つがるロマン | 1.0 |
| 4 | あきたこまち | 7.0 | 14 | 夢つくし | 1.0 |
| 5 | ななつぼし | 3.5 | 15 | つや姫 | 1.0 |
| 6 | はえぬき | 2.8 | 16 | あいちのかおり | 0.9 |
| 7 | キヌヒカリ | 2.5 | 17 | きらら397 | 0.7 |
| 8 | まっしぐら | 1.8 | 18 | 彩のかがやき | 0.7 |
| 9 | あさひの夢 | 1.6 | 19 | ハツシモ | 0.6 |
| 10 | ゆめぴりか | 1.5 | 20 | ふさこがね | 0.6 |

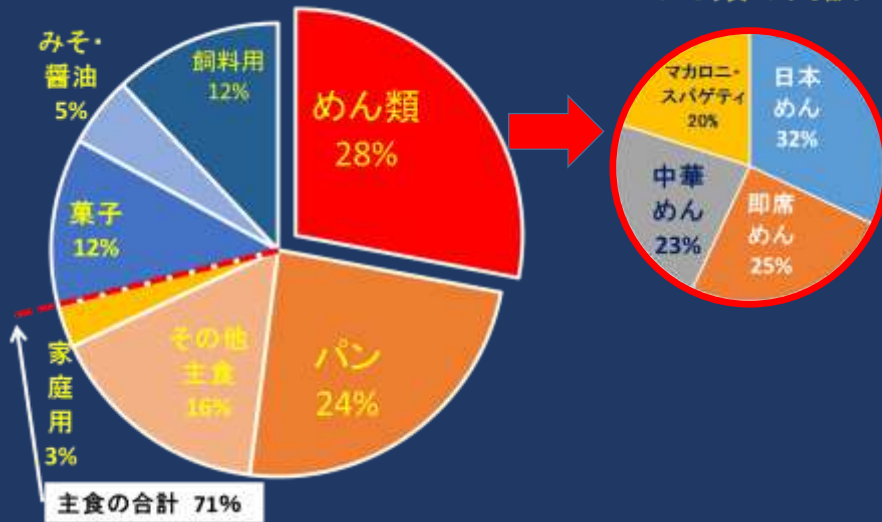
平成2年 2,055,000 ha 10,463,000 t
 平成28年 1,478,000 ha 8,042,000 t (-23%)



ご飯1杯分（150g）に含まれる栄養成分

| 栄養成分 | 含有量 | 主な働き | 他の食品で摂取する場合 |
|--------|----------|--------------|------------------|
| エネルギー | 222 kcal | 体の組織を動かす | ハンバーガー1個 270kcal |
| 糖質 | 47.6 g | 体のエネルギー源 | ひじき 100g |
| たんぱく質 | 3.9 g | 血や肉など体の基本を作る | 牛乳 130cc |
| 脂質 | 0.75 g | 体のエネルギー源 | 食パン 1/3枚 |
| ビタミンB1 | 0.05 mg | 体の調子を整える | キャベツ 100g |
| ビタミンB2 | 0.02 mg | 美肌を作る | 大根 100g |
| ビタミンE | 0.3 mg | 細胞や血管の若さを保つ | ごま 小さじ8杯 |
| カルシウム | 3 mg | 骨や歯を丈夫にする | トマト 1/3個 |
| 鉄分 | 0.15 mg | 貧血防止 | とうもろこし 1/3 |
| マグネシウム | 6 mg | 肩こりなどを防ぐ | アスパラ 5本 |
| 亜鉛 | 810 µg | 皮膚の再生を補助 | ほうれん草 1/3束 |
| 食物繊維 | 0.6 g | 便秘などを防ぐ | セロリ 50g |

小麦の用途別使用量(割合)



食料自給率を1%上げるには

(日本農業新聞より)

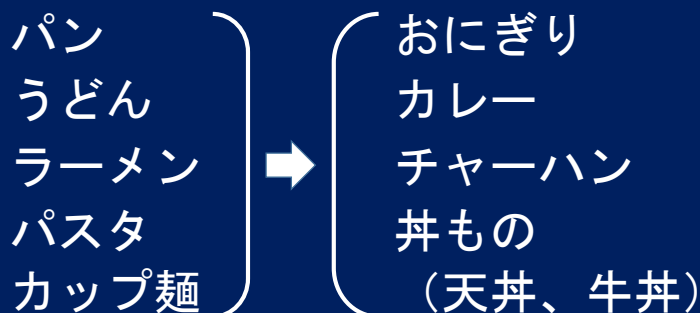
全国民が、

- ご飯を1日にもう一口(17グラム)食べる
- 国産米粉パンを月に6枚(400グラム)食べる
- 国産大豆100%の豆腐を月に2丁食べる
- 国産小麦100%のうどんを月に2玉食べる
(これら全て実現できれば、4ポイント上昇)

日常の食事を増やすわけではなく、
国産の農産物を選ぶことで自給率が上がる。

食料自給率を上げるには
ときどき、コメを食べる
(素材の国産率を高める)

例えば、



毎日食べている食品、農産物に関心を持つ

—食に関する知識、食を選択する力を習得する—

- **産地はどこか** (国産か輸入か、日本のどこか)
- **いつ作られたか** (新鮮か、保存状態は)
- **どういう特徴があるか** (味、糖度、他)
- **どのように作られたか** (安全性、添加物など)
 - ・どのような環境で栽培(飼育)されていたか
 - ・どんなエサを食べていたか(家畜)
 - ・原材料は(加工品)
- **価格は適当か**