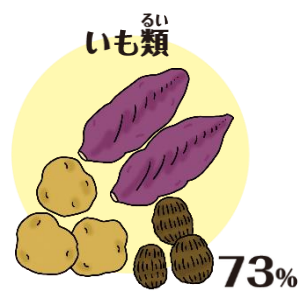
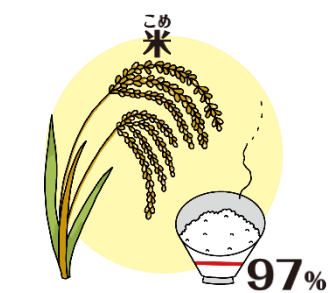
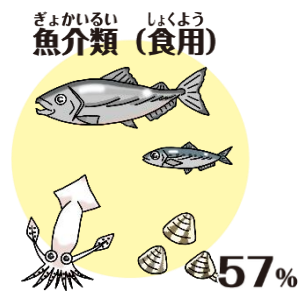
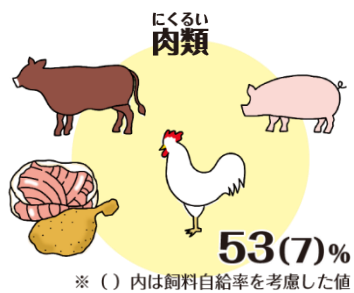
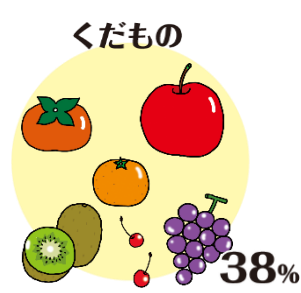
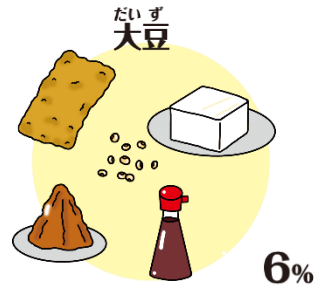
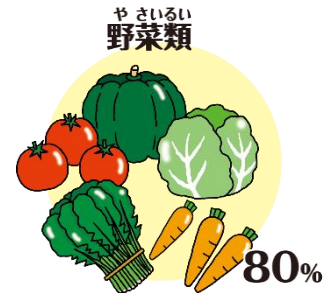




11月24日は「いい日本食の日」とかけて「和食の日」です。また前日の23日は、古くはお米の収穫を祝う日だった「勤労感謝の日」です。しかし、今の日本の食料自給率は、食事から得られるエネルギー量を基準にした「カロリーベース」という計算で37%になっています。もし何かの事情で外国から食べ物が来なくなってしまうらと思うと少し不安ですね。品目によっても国産で十分まかなえるもの、外国に大きく頼っているものがあります。日本の食の今の姿をきちんと知り、どうすればよいのか、みなさんの立場でできることを考えてみましょう。

これが、今の日本の「食」の姿

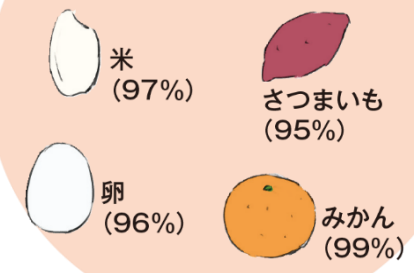
農林水産省が発表した、昨年度(令和2(2020)年度)の各品目の食料自給率(カロリーベース)です。



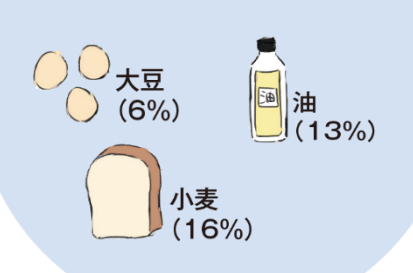
国内でまかなえる食品・まかなえない食品

じつは、今、日本国内だけでほとんどがまかなえている食品は、米(97%)、うんしゅうみかん(99%)、鶏卵(96%)、さつまいも(95%)など限られた食品です。反対に、国内でまかなえないきれいなものには、小麦(16%)、油脂類(13%)、大豆(6%)などがあります。これらの食品は、日本では輸入に頼っている食品となります。

自給率の高い食品



自給率の低い食品



日本は、大量の食品を輸入しながら、毎日お茶碗一杯分のまだ食べられる食べものを捨てている国です。年間600万トンにも及ぶ食品ロスは飢餓に苦しむ国への食糧援助量の1.4倍になるそうです。(消費者庁HPより)

たのしみながら家庭でも食品ロス削減

直接は関係なさそうだけど、じつは食品ロス削減に大きくつながる行動があります。いくつかご紹介します。

旬の食べ物を 使う

旬とはその食材がよくとれ、熟し、味のよい季節や時期のことで、鮮度のよいものがたくさん出回ります。素材の味だけで十分おいしくなります。季節限定の貴重な味だと思つと大切に食べる気持ちが出てきます。

家族と一緒に 料理をする

作り手になると食べ物への見方が変わります。材料や味付け、量の加減も自由自在。できたてを食べられるのは本当に幸せなことです。親子で楽しく料理ができれば、ますますおいしくなりますね。

お買い物は 計画的に

必要な分だけ購入できるよう、事前にチェックをしましょう。加工食品の消費期限と賞味期限をきちんと区別し、賞味期限内のもので、すぐに食べ切れそうなものは、日付の新しさにこだわらずに購入しましょう。