

わんぱくだより 10月号

★お米を食べよう ～食料自給率と食の問題を考えよう～★

新米の美味しい季節がやってきました。お米は日本人の主食として食の文化と伝統を培ってきました。お米の栽培は日本の気候や風土に適しており、食料の安定供給の観点からも大切な食品です。今回は食料自給率や今起きている食の問題を考えながら、お米のよさを再認識しましょう。



食料自給率とは？

食料自給率とは、国内の食料消費が、国産でどの程度まかなえているかを示す指標で2種類あります。

- 1) 品目別自給率・・・単純に重量で計算することができる指標のことです。
- 2) 総合食料自給率・・・食料全体について共通のものさしで単位をそろえることにより計算する指標のことで熱量で換算する「カロリーベース」と金額で換算する「生産額ベース」があります。

日本の食料自給率と食の問題は？

日本における平成25年度食料自給率は**カロリーベースで39%**、**生産額ベースで65%**です。



一方・・・

日本は**食べ残し**などでそのうち**約4割を廃棄**しているのです。

食べ残しや、消費期限が切れるなどして手付かずの状態では廃棄されています。たくさん輸入してまで食べ残すのはもったいないことです。



普段食べているものの**約6割は輸入に頼**っています。
輸入に頼ることは、世界中の遠隔地から食べ物を輸入しているということでもあり、環境に与える負荷が大きくなります。

★ 日々の生活の一人ひとりの無駄を省く努力が食料自給率を上げることに繋がります！

- ・国内産を意識して購入したり、地域でできたものを積極的に購入して食べる(地産地消)
- ・必要以上の食料品を購入しない
- ・食べ残しをせず、適量でバランスの取れた食生活を心がける
- ・食べ物をいただくということは命をいただいているということを忘れない

日本の**米**の自給率は**カロリーベースで97%**です(平成25年度)。



米は日本の主食であり、和食にはかかせずことができます。私たちが食べているほとんどの米が日本で作られたものです。しかし、食の多様化で米離れが問題となっており、特に若年層は米よりパンや麺類への依存度が高く、米需要量の減少要因となっています。

米を主食として、魚介類や大豆製品の主菜、野菜やいも類の副菜を組み合わせた「日本型食生活」はバランスがとりやすく理想的な食事です。日本でとれる産物を生かした食事となり、健康によいだけでなく、地域の食材も有効に使い、自給率の向上につながります。

参照 農林水産省 平成25年度食料自給率 ほか

★おいしいお米をたくさん食べよう★

白くてつやつやとしたご飯。そのまま食べてももちろんおいしいです。おにぎりにしたり、炊き込みご飯にして、たくさんいただきます！



炊き込みきのご飯

全部入れてスイッチオンの簡単炊き込みご飯！苦手なきのこ類も切り方や一緒に入れる材料でおいしく食べられるポイントです。

材料 4人分(大人・子ども各2名分を目安)

- 米・・・2カップ(300g)
- 水・・・(いつもの水加減)
- しめじ・しいたけ・えのきなど・・・140g
- 鶏ひき肉・・・50g
- にんじん・・・15g
- 塩・・・小さじ1/5
- しょうゆ・・・大さじ1
- 砂糖・・・小さじ1
- 酒・・・小さじ1/2

<作り方>

①米を洗い水気を切る



②きのこ類とにんじんを細かく刻む



③炊飯釜に①と調味料をいれ、いつもの水加減にします。その上から②と鶏ひき肉を入れて炊飯スイッチオン(炊き込みご飯モードがあればそれで炊く)



さんまのかば焼き丼

旬のさんまは脂がのっておいしいですね。甘辛い味付けの主菜は、ごはんがすすみます。魚が苦手なお子様もぜひ一緒に食べてみましょう。

材料 4人分(大人・子ども各2名分を目安)

- さんま・・・3尾
- 酒・・・小さじ1
- 片栗粉・・・大さじ3
- 油・・・大さじ1
- しょうゆ・・・大さじ2
- みりん・砂糖・酒・水・・・各大さじ1

<作り方>

①さんまは3枚下ろしの切り身を4切れに切り、酒をふりかける



②水気をふき取り片栗粉をまぶす



③フライパンに油を引き、②を両面焼き取り出す



④フライパンの汚れを軽くふき取り、調味料を入れて煮立たせ③をもどして絡ませる



⑤丼にごはんを盛り、④をのせる