

「今さら聞けない」「ちょっと気になる」…
食についての基本のキを、毎月1回紹介します。

食べものナビゲーター

4月

vol.130 2022年3月21日発行

日本の食料自給率



「食べものナビゲーター」はパルシステム東京のホームページでも公開



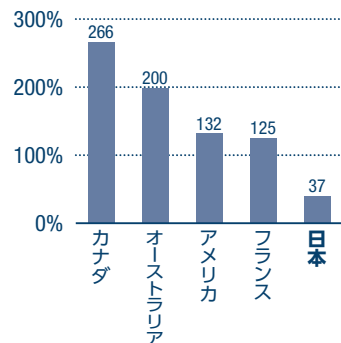
1965年頃は約70%だった自給率が、2020年には過去最低と並ぶ37%に。輸入原料の高騰で、食料品の値上げが続くなど、食料自給率はわたしたちの食生活に密接につながっています。

食料自給率ってなあに？

国内で消費された食料のうち、国産の占める割合のことを食料自給率といいます。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の2種類があります。

※以下の食料自給率はすべてカロリーベースで記載。

■先進国の食料自給率



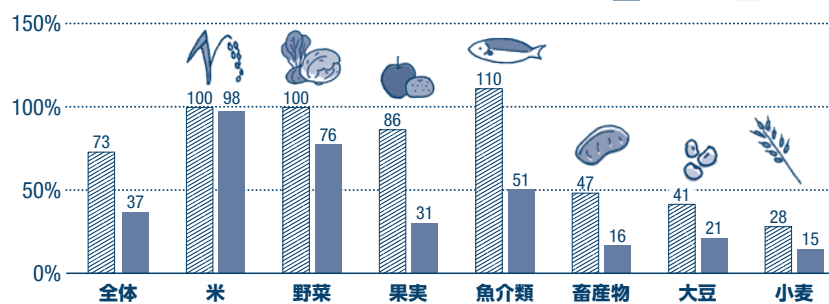
※日本は2020年度、海外は2018年度（農林水産省・食料需給表から）

日本の食料自給率は？

2020年度の日本の食料自給率は37%と、2018年度と並び過去最低水準に。日本は食べものの63%を海外からの輸入に頼っており、先進国の中でも最低の水準です。

食料自給率が下がった主な原因は、食生活の欧米化で米の消費が減り、自給率が低い肉類や油脂類の消費が増えたことがあげられます。

■日本の食料自給率の推移(品目別)



※農林水産省「食料自給率の基本的考え方」、「我が国の食料自給率の動向」を元にパルシステム東京で作成(カロリーベース)
※畜産物は飼料自給率を反映しています。

食料自給率が低いと何が問題？

輸入のリスク



温暖化による干ばつや異常気象、政情不安などで、輸出国の生産量が減少すると、国内供給を優先するため価格が高騰します。最近では、新型コロナウイルスの世界的な感染拡大で物流が停滞。食卓への影響が心配されています。

世界的な食料需要の増加

世界の人口は1970年には37億人でしたが、現在は77億人と倍増。2050年には100億人を超えるという試算もあり、地球規模での食料不足を懸念する声もあります。



また、国内では高齢化による農業生産者の減少や、それに伴う耕作放棄地の増加など、農業の衰退が進み、食料自給率低下に影響を及ぼしています。

私たちにできることは？

食料自給率を高めるために、日々の暮らしの中で私たちには何ができるのでしょうか？



食品を選ぶときは、原産国や生産地など、食べものの背景に関心を持つことが大切です。また、パルシステムの商品を利用することも自給率向上につながります。

パルシステムの産地では？

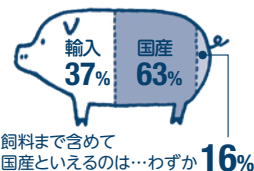
パルシステムでは、商品づくりの約束として「食の基盤となる農を守るためにも国産を優先します。」を掲げ、食料自給力の向上をめざしています。

「日本のこめ豚」をおいしく食べて、自給率をアップ！

日本の畜産は輸入飼料に頼っています(右給参照)。パルシステムの産地では地域の自給飼料を活用し、自給率アップに貢献！

ポークランドグループ(秋田県)では、飼料の一部に飼料米を使った「日本のこめ豚」をお届け。2022年4月からは仕上期の飼料米比率を30%から40%に引き上げます(冷凍商品は随時切替予定)。飼料米を活用する取り組みは、他の畜産産地にも広がっています。

■日本における畜産品の食料自給率



※農林水産省「カロリーベースと生産額ベースの食料自給率(令和2年度)」を元にパルシステム東京で作成(カロリーベース)

ポークランドグループ(秋田県)



「平成30年度飼育用米活用畜産物ブランド日本一」で農林水産大臣賞を受賞!

すすき牧場(福岡県)



九州産の飼料米や国産の食品副産物を積極的に導入!

までっこ鶏(岩手県)



抗生物質不使用の飼料に加え、地元産を中心とした飼料米を使用!

国産原料の切り替えが進むパルシステム商品

一般的に輸入原料を使用することが多い加工品も、パルシステムでは国産や産直原料への切り替えを進めています。

白パンシリーズ(プレーン・カスタード・チョコ)



5月より順次、国産小麦粉に。パルシステムでは国産小麦の使用比率を上げる努力を続けています。

子どもがよくばる産直たまごの茶わんむし



3/2回よりコーンが北海道産に

Think from Kitchen

キッチンから考える?

Vol. 71

発行 / 2022年3月21日

今月のテーマ

いつものごはんをもっとおいしく!

食品の値上がりが続くこの春。お米は家計の強い味方です。ごはんのよさを、もう一度、見直してみませんか。

もっとおいしく炊ける

1. 計る

計量カップで正確に

計量カップにすりきりで、正確にはかる。水加減も炊飯器を平らな場所において、目盛りで正確に合わせる。

無洗米用の計量カップで申し込みはパルシステム問合せセンター0120-868-014

2. 洗う

指で手早くやさしく洗う

1回だけさっさとすすぐ。米の粉で水が白く濁っても、そのまま炊いて大丈夫。

・初めに入れた水はすぐ捨てる。
・水を入れずに、20回ほどやさしく混ぜ水を入れて洗い流す。
・にごりがなくなるまで、2、3回繰り返す。

無洗米
普通精米

精米方法の進化でぬかやゴミの混入は少ない。ゴシゴシとぐのはNG!

3. ほぐす

熱いうちが勝負

全体を十字に切り、上下を返すように。よぶんな水分が逃げ、ふっくらおいしいごはんに。

お米愛あふれる佐野さんが語る人気銘柄

ほかにたくさんのおいしい銘柄が。お好みを探してくださいね。

佐野正和さん
(ごはんソムリエ/パルシステム米穀課)

「ごはん」そのものを味わえる新潟こしひかり

強い粘りと甘味。炊き上がりの香りやツヤの良さが特徴。味の濃い料理や洋食にもおすすめですが、温かい塩むすびも絶品。

ごはんの味に迷ったら“これ”あきたこまち

甘すぎずあっさりしすぎない。味の濃い料理、お刺身、煮物など、どんな料理にもあうオールマイティーなお米。炊きたてでもさめてもおいしい。

味と食感のバランスが絶妙北海道なつぼし

ほどよい甘みと粘り。あっさり系で朝食や魚料理、すし飯にもあう。さめてもおいしいので、お弁当にも最適。

あっさり

ごはんは安い!

お米は3kg、5kgと袋買いなので「高い!」と思いがち。けれど1食に換算すると

ごはん1杯 約150g(お米で約65g)で

秋田あきたこまち(無洗米) 5kg

税込1,834円 1杯約24円

エコ・秋田あきたこまち(無洗米) 5kg

税込1,996円 1杯約26円

ハンバーガーは184円

カップ麺は161円

小売物価統計調査(2022年1月)

ごはんはおかずが必要とはいえ、ハンバーガーやカップ麺などに比べると、格段に安いのがわかります。さらにパルシステムのお米を食べることは、地域の環境を守り、環境保全型農業を応援することにもつながります。

ごはんをもっとヘルシーに

玄米や胚芽米は、白米とエネルギー量はほぼ同じですが、ビタミンや食物繊維などを白米より多く含みます。お米の種類を変えることで、不足しがちな栄養素を、効率的に補うことができます。

金のいぶき(玄米)

胚芽が通常の3倍で栄養豊富。白米コースで炊け、プチプチした食感が通常の玄米より食べやすい。

エコ・岩手ひとめぼれ(胚芽米)

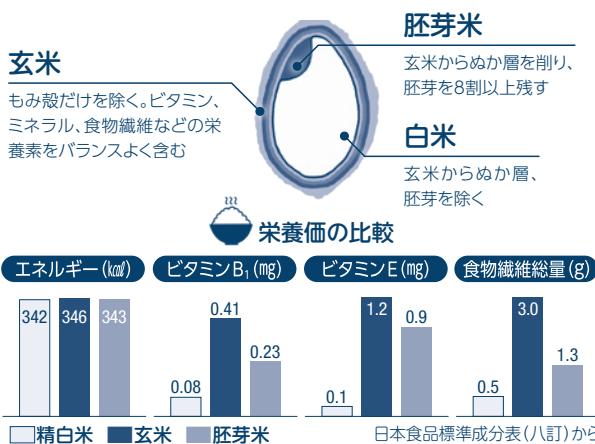
胚芽は芽を出す部分で、ビタミンB群、E、食物繊維などを含む。胚芽がとれないよう洗米はやさしく。

「ごはんは太る」は誤解

ごはんには炭水化物(糖質と食物繊維からなる)が多く含まれます。「太る」からと控える方もいますが、身体づくりに欠かせない3大栄養素のひとつです。糖質は体内でブドウ糖に分解され、脳を働かせる唯一のエネルギー源になります。不足すると判断力や注意力が低下すること。

ごはんは腹持ちがよいので間食などが減るうえ、身体に脂肪をためるホルモンの分泌もゆるやかです。むしろ太りにくくなるといわれます。

ごはんは粒状のため、ほかの糖質の多い食品より消化吸収がゆるやか。



●【参加者募集!】おうちde検査体験! GMナタネ調査隊 ～日本にはないはずの「遺伝子組み換えの菜種」を探そう!

日本では現在栽培されていないはずの遺伝子組み換え(以下GM)ナタネ(菜の花)。しかし、輸入されたGMナタネの種子が輸送中にこぼれ落ちて自然に育っていることが! おうちの近くでナタネ(菜の花)を見つけて、ご自宅で検査してみませんか?

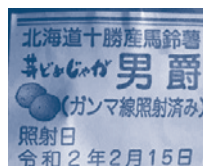
▶おうちde検査体験! GMナタネ調査隊
開催日: 4月23日(土)10:30~11:45
会場: ご自宅(ZOOMによるオンライン開催)
参加費: 無料 ※検査キットを郵送します。



●放射線照射ジャガイモ販売の情報提供のお願い

発芽防止のため放射線(ガンマ線)を照射したジャガイモが販売されていますが、有害物質の残留が懸念されています。お近くのスーパーなどで右記写真のようなジャガイモを見かけたら、情報提供をお願いします。

■連絡先: 照射食品反対連絡会 tel: 03-5155-4765
Mail: sshrk09@gmail.com または shoku-navi@pal.or.jp



今年もよろしく! 食べて米作りを支える

予約登録米のお知らせ

田植え時期に組合員が予約登録したお米を、4週に1度定期的にお届けします。

お米の種類	有機またはエコ・チャレンジ米が中心。
組合員は	気候変動や不測の事態が発生したときも、優先的にお届けするので安心。価格はカタログより、常にお得!
生産者は	販売先が決まっているので、リスクの高い有機やエコ・チャレンジの米作りに安心して取り組める

登録は
4月3回(4月4日からの週)~
5月4回(5月9日からの週)まで
注文用紙・オンラインで!
人気予約登録米(450g)
3種のお試しセットも(4月3回のみ)。
お届けは 10月2回~
*詳細は4月3回配付のカタログ、「産直通信」をご覧ください。