

「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

FOOD
NAVIGATOR

10月

vol.148 2023年9月18日発行

お米で超えてく 食料自給率アップ!



「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
日本の食料自給率を支えているお米。パルシステムでは「お米で超えてく」をテーマに、食料自給率向上に加え、さまざまな機能をもつ田んぼを守る米産地を応援するアクションを進めています。



食品の値上げラッシュに食料自給率が影響?

日本の食料自給率は38%(2022年、カロリーベース)。これは先進国の中でも低い水準です。輸入食品に依存している日本は、世界的な食品値上げや輸送費などの高騰の影響を大きく受けています。

今後、世界情勢や異常気象の影響で輸入が思うようにできなくなった時には、さらに大きな打撃を受けることが懸念されています。

米の自給率は高い! でも…

食料自給率の低い日本ですが、お米の自給率は99%と高い水準です。しかし、日本の米の消費量は60年代をピークに、半分以上まで減少しています。

原因の一つは、食の欧米化です。自給率の低い肉類・乳製品などの畜産物や、大豆や菜種を原料とする油脂類の消費量が増えたこと。また、畜産物は飼料の多くを輸入に頼っているので、さらに自給率の低下につながっています。

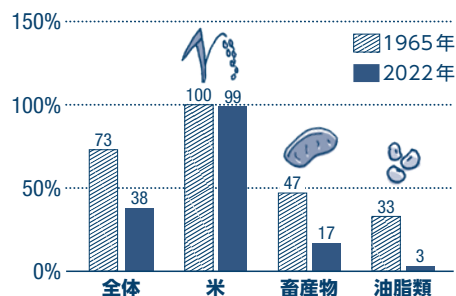
自給率の高いお米の消費が減り、自給率の低い食品の消費が増えたことで、自給率全体の低迷が続いています。

1日ひとりあたりの
お米消費量の推移



※農林水産省「消費者の部屋」から

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)

お米がピンチ?! 米農家を取り巻く問題

米の消費減少に加え、米農家を取り巻く環境にも影響が出ています。



1 高齢化・後継者不足

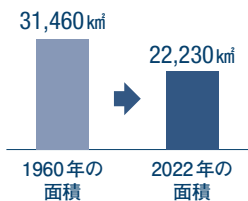
米農家の平均年齢は約70歳。今のお米の消費量では生産者のくらしを支えられず、後継者不足が深刻に…。



2 田んぼの減少

米の消費が減ったことで、米余りが進んだため、国は生産量を減らすことを指示。これにより、畑作への転換や離農が増え、60年前に比べ、約3割の田んぼが減少しました。

減りゆく日本の田んぼ



※農林水産省「耕地及び作付面積統計」



3 耕作放棄地の増加

使われなくなった田んぼ(耕作放棄地)が増えると、害虫や害獣のすみかとなり、近隣の田畑の作物を荒らすなどの被害が発生します。



4 米農家を苦しめる生産費の高騰

米の販売価格が大幅に下落し、一方で生産費である燃料費や肥料、農機具の価格は高騰し続け、米農家の負担が増えています。

このままでは、将来、お米が十分に食べられなくなる日がきてしまうかもしれません。私たち消費者がお米を食べる量を増やすことが、食料自給率のアップや日本の農業を守る一歩につながります。

お米の未来を支える 若手生産者が活躍中!

もっといい明日へ
お米で
超えてく

JA山形おきたま
山口さん親子に聞きました!

「家業をつぶしたくない」との想いから

メーカー勤務だった政徳さんは、父・正さんの米作りにおける姿を見て、「父親の代で終わらせるわけにはいかない!」との想いから農業を継ぎました。

「農業は儲かる商売ではないから不安もあったけれど、息子が継いでくれて安心した。ケンカも多いけれど、真剣に米作りに打ち込む息子の成長がうれしい」と正さん。政徳さんは「まだまだ父には追いつかない。でも父の助言を聞いて、自分なりに考えて動けるようになってきた」と話します。

親子で農業を続けるなかで、技術や想いは着実に継承されているようです。



「つや姫」を生産するJA山形おきたまの
山口正さん(右)、山口政徳さん(左)親子

深刻な後継者・若手不足

JA山形おきたまは青年部が活発です。けれど、若手不足は悩みの種です。「同世代の仲間の存在が励みになっているものの、僕の下世代がいないのが寂しい」と政徳さん。

そんななかでパルシステムの予約登録米は、生産者の安心につながっています。「受け取ってくれる人が決まっているというのは、うれしいし安心です。農業用水が豊富なおきたまでは、品質の良い米ができます。ぜひ食べてください!」と胸をはります。

予約登録米でお米を支える!

米離れが進む中、パルシステムでは約20万世帯が予約登録米を利用! 予約登録米で生産者を応援しましょう!

Think from Kitchen

キッチンから考える?

Vol. 87

発行 / 2023年9月18日

今月のテーマ

産直米の加工品

パルシステムでは産直米を使った、さまざまな加工品を開発しています。それは「お米をもっと食べてほしい!」との思いがあるから。手軽に利用できる一品で、お米のおいしさを再発見しませんか。

冷凍食品部門
2022年度利用点数1位

直火炒め
チャーハン

お手軽ランチや
中高生のおやつに

焼きおにぎりバーガー
(産直米・国産牛焼肉)

町中華の名人が作るようなパラっとした香ばしい本格チャーハンが電子レンジで簡単に。人気NO.1の座をゆるめベストセラー商品です。

使っているお米

北海道きらら397

粘りが少なくチャーハンや丼物に最適。化学合成農薬の使用を、北海道の慣行栽培*基準の半分に削減したお米に限定。
*化学合成農薬や化学肥料を使用する一般的な栽培法

産直米の
クリーミードリア

産直米の
パフチョコ

産直米を使った加工品はほかにたくさん。試してみてね

産直米のおいしさをパックごはんでも

産直ごはん(パック)
秋田あきたこまち

使っているお米

秋田あきたこまち

もちりした食感とほどよい甘み。どんなおかずにも合うオールマイティーなお米。

産直米の加工品が産地も元気に

たくさんの産直米が人気の加工品を作るために使われ、お米の産地を元気にしています。

「産直米のクリーミードリア」
北海道きらら397
約35.7トン

「産直米の焼きおにぎり」
秋田あきたこまち
約98.1トン

「産直ごはん(パック)」
秋田あきたこまち
約368.6トン

「焼きおにぎりバーガー」
秋田あきたこまち・めんこいな
約164.6トン

「直火炒めチャーハン」
北海道きらら397
約346.4トン

「産直米のチキンライス」
北海道きらら397
めんこいな
約38.4トン

JA北いぶき

JA当麻

JA秋田ふるさと

JAこまち

産直米原料の使用総量は
年間約1651.7トン
約32,000人分のお米
一人当たり年間消費量
約51kg(令和3年度)で計算

産地のこだわりを商品に生かす

産地の方だけが知るお米の良さやこだわりを聞きながら、商品づくりに生かしています。半面、産地が限られるため、不作などで原料不足になりそうなときは、本当にハラハラします。
(古川奈美さん/ニチレイ・直火炒めチャーハンなど)

好みのお米を選ぼう

産直米の加工品でお米の味に興味をもったら、好みのお米を探してみませんか。料理にあわせて使い分けても面白いかも。

チャートで見つける
好きな銘柄

甘い

宮城ひとめぼれ
ふっくらした炊き上がりで、和洋中どんな料理とも相性がよい。

新潟こしひかり
甘みとうまみ、もちりした味わいが魅力。“ごはん”を味わう塩ににぎりすると絶品。

山形つや姫
白くつややかな炊き上がりで上品な甘みが魅力。

秋田あきたこまち
どんな料理にもあう、バランスのよい味わい。パルシステム1番人気。

北海道ななつぼし
ほどよい甘みと粘り。さめてもおいしく、弁当やすし飯にもおすすめ。

山形はえぬき
粒立ちがよく、さめてもおいしい。おにぎりにぴったり。

青森つがるロマン
あっさりした食味。素材の味を引き出す和食や、すし飯、チャーハンなどにも。

しっかり

もちり

あっさり

●放射線照射ジャガイモに終止符

日本で唯一、ジャガイモに放射線照射をしていた北海道士幌町にある照射施設が、製造を中止し解体中であることがわかりました。世界に先駆けて製造・販売してきた「照射ジャガイモ」は、約50年で終止符を打たれました。

しかし、世界では中国をはじめ多数の国で、食品照射が続けられています。世界に向けて照射食品反対運動を発信していく必要があります。

照射済

●開 催: 10月31日(火)
●会 場: オンライン
衆議院会館
●主 催: 照射食品反対連絡会

●ゲノム編集の高ギャバ・トマトが都内のスーパーでも販売?

これまでネット販売のみで取り扱われてきたゲノム編集トマトの「シシリアンルー・ジュハイギャバ」が、東京・神奈川のスーパー約70店舗で販売されました。

2020年12月に厚生労働省に届出が受理されたこのトマトは、ギャバの含有量が従来のトマトの4～5倍あるなど、4つの機能性表示も許可されています。しかし、国による安全性審査や表示は必要なく、生態系への影響や安全性への懸念も指摘されています。パルシステムでは今後もゲノム編集食品の安全性審査や表示の義務化を求める運動を続けていきます。

高GABA