

「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 NAVIGATER

6月

vol.180 2026年5月18日発行

国産原料の活用で食料自給率アップ!

「こめ豚」って日本のお米を食べて育った豚なんだね

「日本のこめ豚」って何かしら?

お米の豚?

「こめ豚」を食べれば、畜産もたんぼも農家さんも応援できるのね!

31
42

このお肉、あまくておいしい!!

畜産のエサの多くは輸入に頼っている

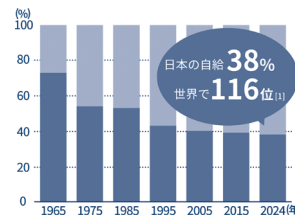
「こめ豚」を食べることが、日本の未来を守ることににつながるのじゃよ

畜産は食べている「エサ」も重要…そこで、お米じゃ!

海外からの食料輸入に頼る日本。国は食料自給率向上を目標としていますが、日本全体の食料自給率は上がっていません。現状を見てみましょう。

日本の食料自給率は低い

現在、日本の食料自給率はカロリーベースで38%と、低い水準が続いています。政府は、令和12年度(2030年度)までに45%まで上げる目標を掲げていますが、実現は難しい状況です。

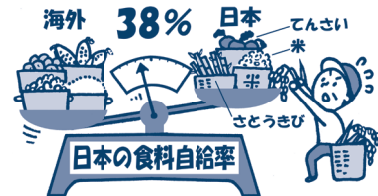


資料=農林水産省(2024年度)「日本の食料自給率」をもとにパルシステムが作成

食料自給率はなぜ上がらないの?

食料自給率を上げる要因、下げる要因双方ありますが、ここ数年は横ばいが続いています。

- 明るい兆し：自給率を支える力 **UP**
- ・主食用米の消費量増加
 - ・砂糖の国産原料(てんさい・さとうきび)の生産量増加
- これからの課題：自給率の壁 **DOWN**
- ・小麦の生産量減少
 - ・大豆、野菜、魚介類の生産量減少
 - ・生産者の高齢化や後継者不足



私たちの「選び方」が未来を変える

自給率の低迷が続くと、以下のようなリスクが考えられます。

- 海外情勢によって、輸入が止まると食料不足に
- 遺伝子組み換え食品など、安全性の確認が難しい食品が増える
- GMO

私たち消費者が日々、国産商品を選ぶことで、日本の産地・メーカーを応援し、食料自給率を押し上げることに繋がります。国産原料を優先することで、食卓と産地、両方の暮らしを支えています。

品目別の課題とパルシステムの取り組み

日本の食料自給率低下には、肉類やパン類の消費量増加、気候変動などが大きく関係しています。そんな中、食料自給率の向上を目指し、パルシステムの産直産地やメーカーが行う取り組みをご紹介します。

※自給率は2024年度のもの

お米

自給率 **99%**

産地が抱える苦境

「令和の米騒動」による米不足と、その後の価格高騰による米離れで、混乱が続く米生産。加えて、気候変動による不作や肥料代の高騰、後継者不足など、お米作りを続けるのが難しい状況が続いています。



パルシステムの挑戦

「令和の米騒動」の影響で停止していた予約登録米の受付を2026年産より2年ぶりに再開。新たにJAみなみ魚沼(新潟県)、JAいわて花巻(岩手県)の2産地が加わりました!

登録した組合員には優先してお米をお届け。生産者は予約注文を受けた状態で安心して米作りに専念でき、日本の田んぼを守ることに繋がります。



小麦

自給率 **16%**

技術的なハードル

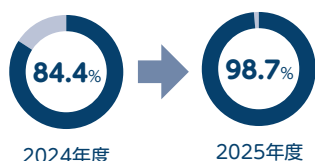
小麦全体の自給率は16%ですが、高温多湿な日本では、うどんに適した小麦はあるものの、パン用の強力粉に適した小麦の栽培が難しく、パン用小麦の自給率に限定すると8%にとどまっています。



パルシステムの挑戦

国産小麦のパンがほしいという組合員の声を受け、(株)パルブレッドでは国産小麦のパンづくりに挑戦。既存品も徐々に切り替え、2025年度は国産小麦の使用率が、なんと98.7%に到達!

パルブレッドの国産小麦比率



畜産物

自給率 **17%**

畜産の現実

畜産物の自給率は65%ですが、エサ(飼料)の多くを海外に頼っているため、エサまで含めると自給率は17%まで低下します。



パルシステムの挑戦

お米で育てる
輸入トウモロコシの代わりに、国内の田んぼで作った「飼料用米」を積極的に活用しています。

資源を循環させる

家畜のふんを発酵させて作った堆肥を使い、牛の飼料となる子実コーンを栽培。それを食べた牛のふんが、また畑を豊かに!



パルシステムは産直産地と連携し、引き続き食料自給率向上に向けて取り組みを進めます!

食べものナビゲーター(食ナビ)では、ご感想、商品に関するご意見・ご質問をお待ちしております。shoku-navi@pal.or.jpまで。

Think from Kitchen

キッチンから考える?

Vol. 117



発行 / 2026年5月18日

今月のテーマ

パルシステムの人気商品

パルシステムの商品で、みなさんのお気に入りは何ですか?今回は、人気商品をランキングで紹介。各商品担当のおすすめポイントも合わせて、ご注文の参考にしてくださいね。

パルシステム杯 人気商品ランキング

2025年10月1回~2026年3月3回累計



みんなのお気に入りは入ってるかな?



2 こんせん 72牛乳 1000ml

北海道根釧地区の生乳を使用。72℃15秒殺菌で、生乳の風味やコクを大切にしています。



1 産直たまご(白玉) 10個(MS~LL)

親鶏の健康を第一に考えて、自然の光と風が入る鶏舎で、飼料にもこだわって育てています。



3 酪農家の牛乳 1000ml

茨城・埼玉県の酪農家が育てた牛の良質な生乳が原料。口あたりはサラッとしながら、生乳本来の甘みやコクが感じられます。

総合

毎日の食生活を支える卵、牛乳がランクイン!牛乳は重たいので配達が助かるという声も多数!

野菜部門

1 ブロッコリー



たくさん食べてくれてありがとう!

2 小松菜



3 きゅうり



4月から指定野菜(※)になった「ブロッコリー」が見事1位!総合ランキングも8位と、食卓に欠かせない存在に!
※消費量の多い野菜のこと

冷凍食品部門

1 餃子にしよう! 20個350g



2 直火炒めチャーハン(産直米) 230g×2



3 大きい焼売 8個 264g



できるだけ国産原料を使用し、添加物に頼らずに作っています。忙しい毎日のお昼やお弁当、夕食にも重宝します。(冷凍食品課)

パルシステムオリジナル商品がベスト3に!



畜産部門

パルシステムのこだわり、国産豚肉を使った無塩せきのハム・ソーセージが1・2フィニッシュ!

1 ポークウイナー(ペアパック) 100g×2



豚肉のおいしさを感じられるウイナー。お肉の代わりに、いろいろな料理で活躍するのも人気のポイント。畜産担当の冷蔵庫でもスタメンです!(畜産課)

2 ボンレスハムスライス(ペアパック) 65g×2



国産肉でこの価格。パルシステムってこれだからやめられません。(Naaaさん)

3 豚徳用小間切(ペアパック) 200g×2



水産部門

産直産地の商品がトップ3!安定のおいしさで、冷蔵・冷凍庫があると安心のストック食材です。(水産課)

1 漁師がつくった釜あげしらす 25g×3



ふっくらとして、塩加減もちょうど良くとても美味しいです。(おにゃんこぼんさん)

2 恩納村の太もずく 55g×6



沖縄県恩納村産の歯ごたえのある太もずくをやさしい味の三杯酢で。太もずくらしいシャキッとした歯ごたえ。

3 徳用恩納村の早採れ糸もずく 45g×6



お料理セット部門

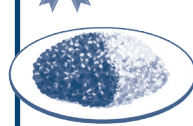
献立を考える時間も具材を準備して切る時間も「お料理セット」でストレスフリー。自分では作らない料理も簡単に作ることができます。規格外野菜も活用しています!

1 産直豚肉のチンジャオロースセット



めんどろな千切りをカット済み野菜がアシスト!お家中華を手軽に楽しめます。(農産加工開発課)

2 トマト風味のドライカレーセット



取り分けてきて大人も子供も美味しい(おじゃがさん)

3 カルビクッパセット

推し商品を「パルモ!」に投稿しよう!

パルシステムのコミュニティサイト「パルモ!」は、組合員同士で、お役立ち情報や商品の感想などを投稿し、日常生活の色々な話題でつながる場。どなたでもご覧いただけるWEBコミュニティです。

「今週なに買う?」のコーナーでは、カタログに掲載のある「みんなにオススメしたい商品」をコメントすると、ポイントをプレゼント!ぜひ、投稿してみてくださいね。

「パルモ!」の投稿はこちらから▶▶▶



コメントで10パルモ!



今週なに買う? >

お気に入りは「パルくる便」で!

毎日食べたい、ストックしておきたい商品は、定期お届けの「パルくる便」が便利です。登録すれば注文忘れ防止、注文時間の短縮に!今回紹介した商品(「お料理セット」以外)は、全てパルくる便対象商品。ぜひご利用ください。

※「産直たまご」は、現在欠品等が発生しており、パルくる便の新規・追加登録を休止しています。

食ナビNEWS

パルシステム東京からのお知らせや、最近のニュースに関連した情報をお伝えします。

ゲノム編集で「長持ちメロン」!?

筑波大学等が共同で、ゲノム編集技術を用いて、日持ちが良く食べごろを調整できるマスクメロンを開発しました。メロンは自ら生成するエチレン(植物ホルモン)によって果実が熟し、通常3日~7日程度で食べごろを迎えます。しかし、このゲノム編集メロンは、果実の熟成に関わる遺伝子の働きを止めることで、収穫後1か月以上経っても腐らず、果皮が緑で硬さを保てるということです。

今後、関係省庁への届出や品種登録を進め、3年後を目処に商業化が計画されています。パルシステムは引き続きゲノム編集食品に反対の姿勢で、情報を注視していきます。



バナナ産地の現地スタッフとの交流会を開催

バナナ産地のネグロス島とミンダナオ島より2名の現地スタッフを招き、組合員との交流会を行いました。バナナを試食しながら、歴史的背景や現地の様子について、通訳を交えてお話しいただきました。参加者からは「バナナに込められた想い、誇り、努力が理解できた」「バナナの価値が大きく変わった」などの感想があり、商品の理解促進につながりました。



食べものナビゲーター★動画紹介★

YouTubeで食べものナビゲーター動画を公開しています。ぜひご覧ください!



活動レポート

