

第4章 地域における食生活の改善等のための取組の推進

第1節 栄養バランスが優れた「日本型食生活」の実践

「日本型食生活」は、日本の気候風土に適した米を中心に水産物、畜産物、野菜等多様な副食から構成され、栄養バランスに優れているだけでなく、日本各地で生産される農林水産物を多彩に盛り込んでいる特徴を持つ。

このため、「日本型食生活」の実践を促進することは食料自給率の向上や各地で古くから育まれてきた貴重な食文化の継承にもつながることが期待される。

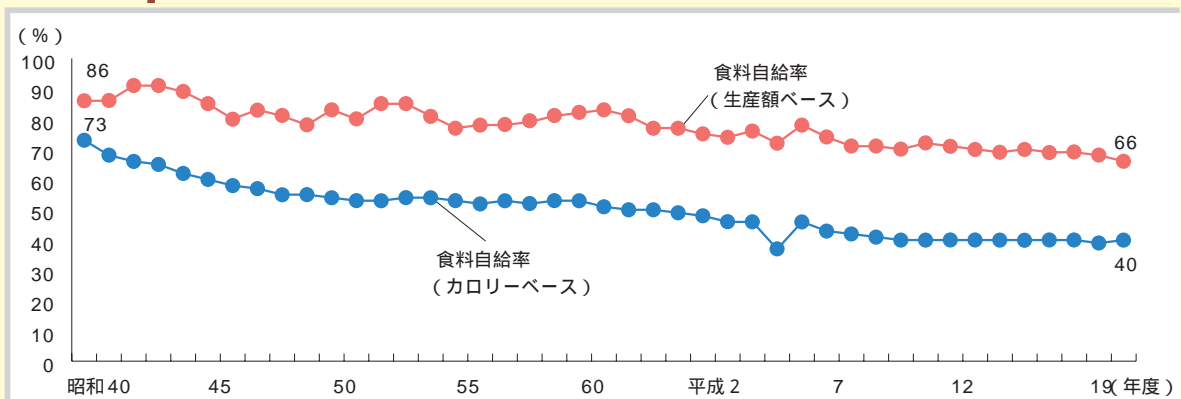
なお、我が国のカロリーベースの食料自給率は、近年では40%程度で推移しているものの（図表-54）、世界の先進国の中で最低の水準であり、食を大きく海外に依存している（図表-55）ことから、これを改善していくためにも「日本型食生活」の実践を促すことが重要である。

このため、第2節で述べる「食事バランスガイド」を活用した、「日本型食生活」の実践の促進や、テレビ等のマスメディアを活用し、「日本型食生活」や食育に関する様々な情報提供を行っている。



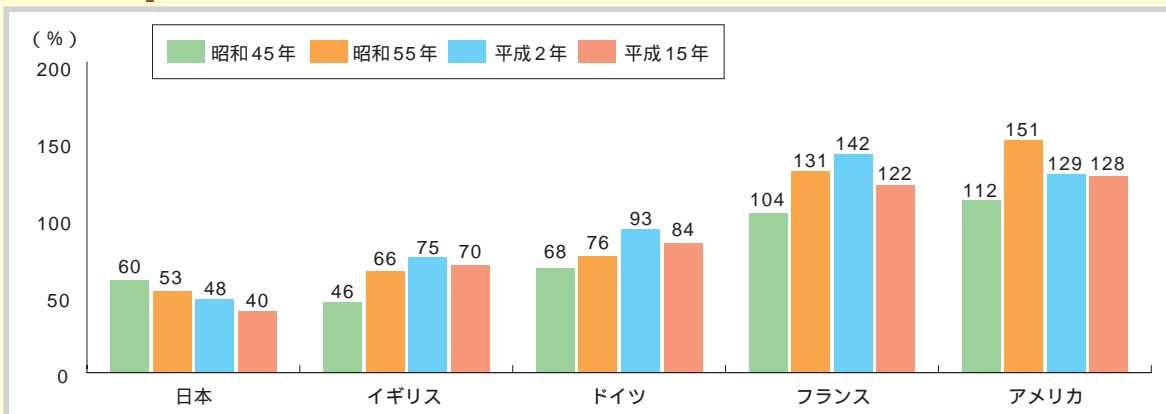
* 日本型食生活（日本の気候風土に適した米を中心に水産物、畜産物、野菜等多様な副食から構成され、栄養バランスに優れた食生活）のイメージ

図表...54 食料自給率の動向



資料：農林水産省「食料需給表」

図表...55 主要先進国の食料自給率（カロリーベース）



資料：農林水産省「食料需給表」、FAO「Food Balance sheets」を基に農林水産省で試算

コラム

自給率向上に向けた国民運動 「FOOD ACTION NIPPON」

農林水産省では、食料自給率向上のためには、生産面での取組だけでなく、国民全体で食料問題に関する認識を共有し、消費者、生産者、事業者、行政機関等が一体となって国産農産物の消費拡大等に取り組むことが必要であることから、平成20年度より、食料自給率向上に向けた国民運動「FOOD ACTION NIPPON」を立ち上げ、推進しています。

食料自給率とは...

食料自給率とは、国内の食料消費が、国内の農業生産でどの程度賄えているかを示す指標のことです。我が国の食料自給率は戦後大きく低下の一途をたどり、昭和40年度に73%であった食料自給率は、現在40%まで低下しており、何らかの事態により外国からの食料供給が止まってしまうと、私たちの食生活は大きな影響を被ってしまいます。

「FOOD ACTION NIPPON」では...

「FOOD ACTION NIPPON」では、こうした状況を国民全体で認識し、それぞれの立場で、できることから取り組んでいただくために、食料自給率に関する広報・啓発活動を行っております。また、来年度も、趣旨に賛同くださる企業・団体等（推進パートナー）や著名人・芸能人・アスリート等（応援団）の方々と連携した運動をより具体化していきたいと考えています。

五つのアクション...

ぜひ皆様に行動していただきたい具体的な五つの事項を記載します。皆様のちょっ

とした一つ一つの行動が食料自給率の向上につながっています。まずは、できることからはじめてみませんか。

「いまが旬」の食べものを選びましょう
 地元でとれる食材を日々の食事に活かしましょう

ごはんを中心に、野菜をたっぷり使ったバランスのよい食事を心がけましょう

食べ残しを減らしましょう

自給率向上を図る様々な取組を知り、
 試し、応援しましょう



「FODO ACTION NIPPON 公式 HP : <http://www.syokuryo.jp/>」

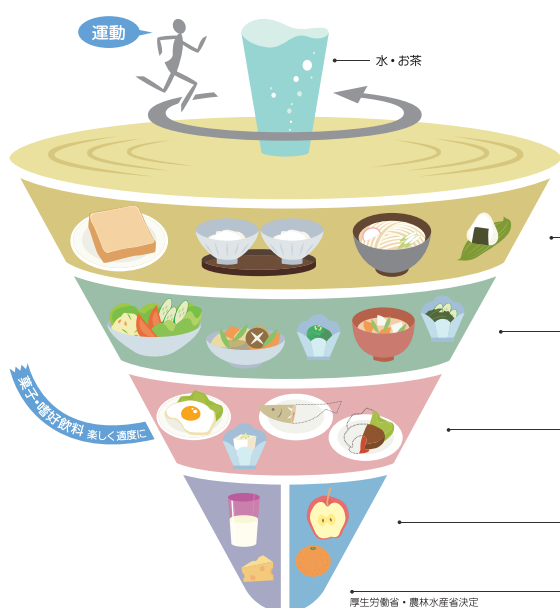
第2節 「食事バランスガイド」等の活用促進

1 「食生活指針」の活用促進

食生活の改善を進めるとともに、健康増進、生活の質の向上、食料の安定供給の確保

等を図るための指針として、平成12年に当時の文部省、厚生省、農林水産省が「食生活指針」を決定し、普及啓発に取り組んでいる。

具体的な取組としては、「食事バランスガイド」の活用促進に加え、地域の産物や旬の素材の活用等について、各種媒体を通じた広報、料理教室等を行っている。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1 日 分	料 理 例
5~7 主食(ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯、うどん1杯、もりそば1杯、スパゲッティ
5~6 副菜(野菜、きのこ、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢の物、豚汁、ほうれん草のお浸し、ひじきの煮物、煮豆、きのこのコンソメ 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮つけ、かき
3~5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷奴、納豆、目玉焼き一皿、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろと豆の味噌汁 3つ分 = ハンバーグステーキ、鶏肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック、牛乳箱1本分 2つ分 =
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略