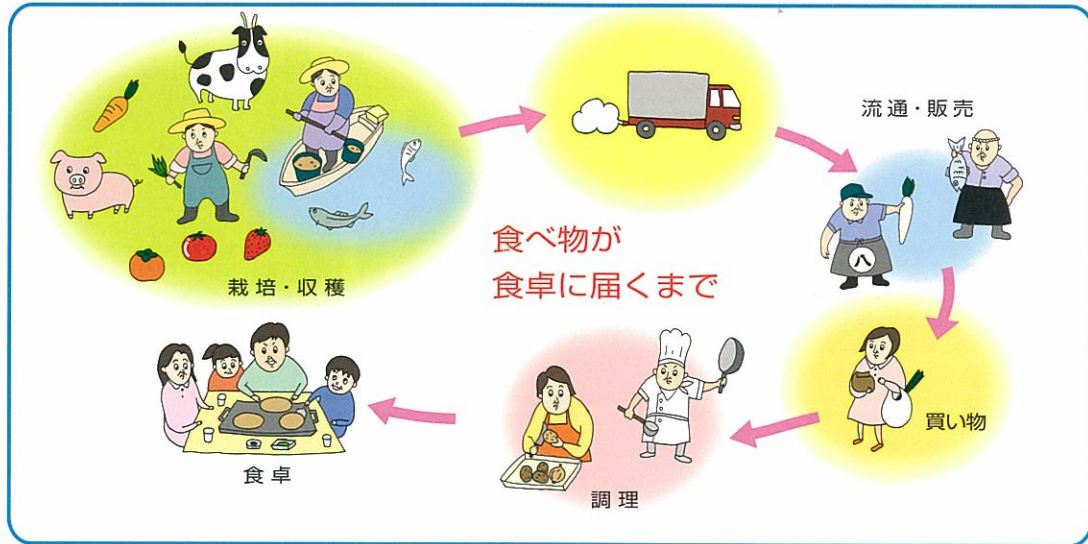


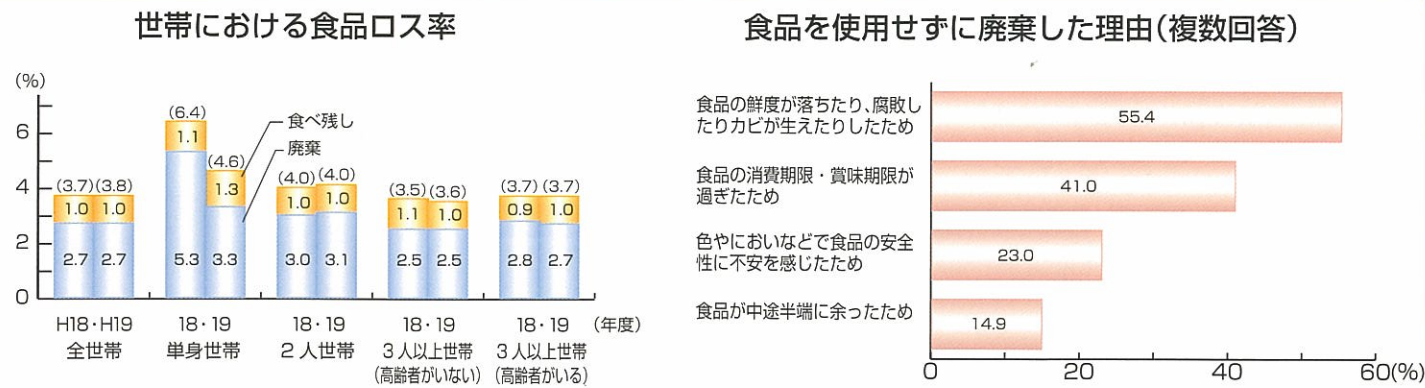


# 食べ物は、自然の恵み・人の営み

食べ物は、動植物のいのちであり、太陽、土、水、空気はぐくみ、私たちの食卓に並ぶまでにたくさんの方がかかわっています。一方、世界全体では、約8億人が飢餓や栄養不足で苦しんでいると言われていますが、農林水産省の調査から試算すると、1日に日本の家庭から出る食べ残しや食品廃棄の量は約480万人分の1日の食事量に相当します。「もったいない」という気持ちを大事にして食品の無駄を少しでも減らしましょう。そのためには、食品の量や保存期間を考えて適量を買うこと、衛生管理に気をつけて保存し廃棄を減らすこと、料理を作り過ぎないことなどに心がけましょう。



## 【参考1】食品ロスの状況



資料：「平成19年度食品ロス統計調査(世帯調査)」(農林水産省)

## 【参考2】食べ残しや食品廃棄量の試算

- A: 1人1日当たり食事量(H19) 1,116.5g
  - B: 1人1日当たり食品ロス量(H19) 42.2g
  - C: 日本の人口(H19) 127,771,000人
- ★1日の日本の食品ロス量(B×C)は約480万人分の1日の食事量(B×C÷A)に相当
- 資料：「平成19年度食品ロス統計調査(世帯調査)」(農林水産省)

## 【参考3】消費期限と賞味期限の違い

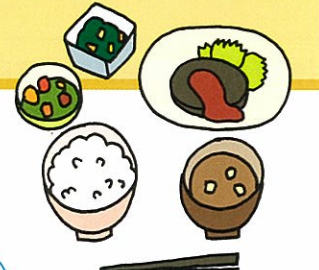
- 消費期限  
定められた方法で保存された場合に、品質が保持される期限のことです。弁当や惣菜など品質の劣化が早い食品(おおむね5日以内)に記載されます。この期限を過ぎると衛生上の危害が生じる可能性が高くなります。
- 賞味期限  
缶詰やスナック菓子など品質が比較的長く保持される食品に記載されています。品質の劣化が遅いことから、この期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。



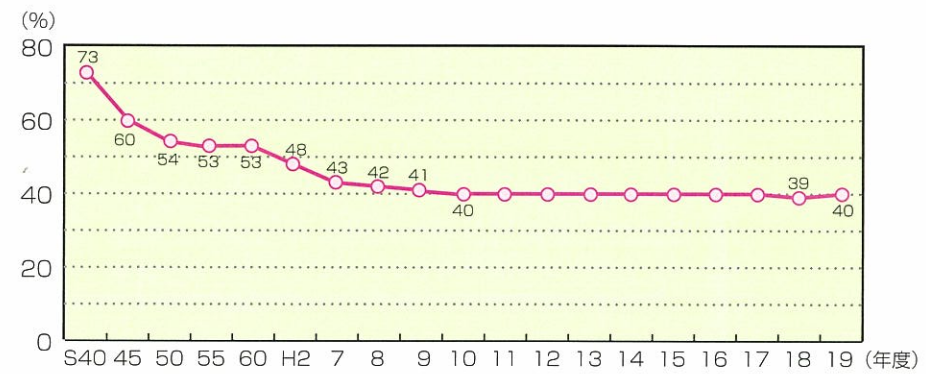
# お米を中心とした日本型食生活のすすめ

私たちの食べ物が国内産でどのくらいまかなわれているのかを示す割合のことを食料自給率と言います。日本の食料自給率は、カロリーベースで昭和40年度には73%でしたが、年々低下して平成19年度は40%と、主要国の中で最低となっています。世界の食料需給の変化、農作物のエネルギーへの利用、地球温暖化の影響などを考えると、食料自給率を上げることは私たちにとって重要な課題です。

お米は、穀類の中でも日本の気候・風土に適しており、自給可能な作物であることから、お米の消費を増やすことは食料自給率の向上につながっていきます。また、栄養バランスにも優れているので、お米を中心とした「日本型食生活」を基本とするように努めましょう。



## 【参考1】日本の食料自給率(カロリーベース)

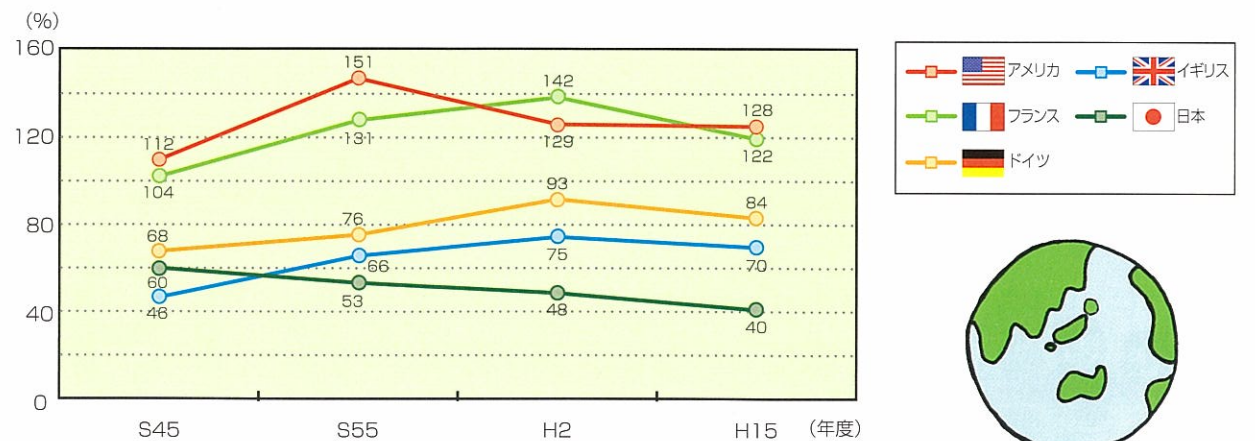


資料：「食料需給表」(農林水産省)

ごはんをもう一口！  
国民全体で、1食につき、ごはんをもう一口食べると、食料自給率が1%あがると試算されています。



## 【参考2】主要国の食料自給率の比較(カロリーベース)



資料：「平成20年版食育白書」(内閣府)

