

国産食料の現状

国産の食品を選びたい要望は生協にも多く寄せられます。しかし政府発表2016年のカロリーベース食料自給率は38%。三分の二は外国に頼らないと食料が不足してしまうのが実態です。今回は、輸入に頼る62%についてデータを見ながら、日本の食料の現状を深く考えてみたいと思います。

● 自給率の低い食材は

農水省が毎年示している食料自給データをみると、豆類、肉類(牛、豚、鶏)、油脂、鶏卵、小麦などが1桁から10%台の自給率です。肉類と鶏卵はそれ自体は国産でも、飼料の自給率を反映しての内容です。反対にお米97%、きのこ類88%、野菜80%、いも類74%、海藻類69%などが自給率の高い分野です。残念ながら魚介類は馴染みの魚種の漁獲が軒並み落ちており、53%と意外と高くありません。

● 欧風の食事は低自給率?

データが示すように、肉類、乳製品、鶏卵など畜産品の飼料や油脂、それと小麦はほぼ輸入です。国産の飼料や油脂を選びたくても、もともと生産規模が小さく、

製品は希少で高価です。意識せずパンやパスタと肉類、乳製品、卵や油調理品に偏って食べていると、自給率はとても低くなります。1950年代ころからこのように食生活の欧風化が進み、その結果、当時70%程度だった自給率は低下の一途をたどっています。

● 自給率向上を目指すには

それでは、国内で自給できる食事を考えてみましょう。主食はお米で、野菜・いも・きのこ・海藻のおかず…とてもヘルシーですが、たんぱく質が足りません。そこで豆製品を加えてみましょう。豆腐や納豆、煮豆などで、大豆が国産である表示を見かけます。特に生協の商品案内では大豆製品に「国産原料使用」をうたった商品が多くあります。

さらに、生協では生産者やメーカーと協力し、国産小麦の麺・パン・パスタ、飼料米を一部使用した「はぐくみ自慢」の豚肉や鶏卵、国産なたね油や米油の扱いなど、自給が難しい欧風食材でもいろいろ揃うよう挑戦しています。

現在栄養は足り、逆に糖質や脂質、食塩の摂り過ぎによる生活習慣病が問題となっています。健康的な食生活に必要なのは野菜、果物、きのこ、海藻、魚などの良質なたんぱく質です。こうしてみると、健康な体の維持に気を使った食事を続ければ、自然に自給率も上がるような気がしてきませんか?自給率が高くても塩分は控えめに…。

東海コープ
ホームページに
「おいしくって、
安全なおはなし」の
バックナンバーが
あります。



2018年
1月4週
(4号)

東海コープからの
おいしくって、
安全なおはなし

