



2023年11月1日発行

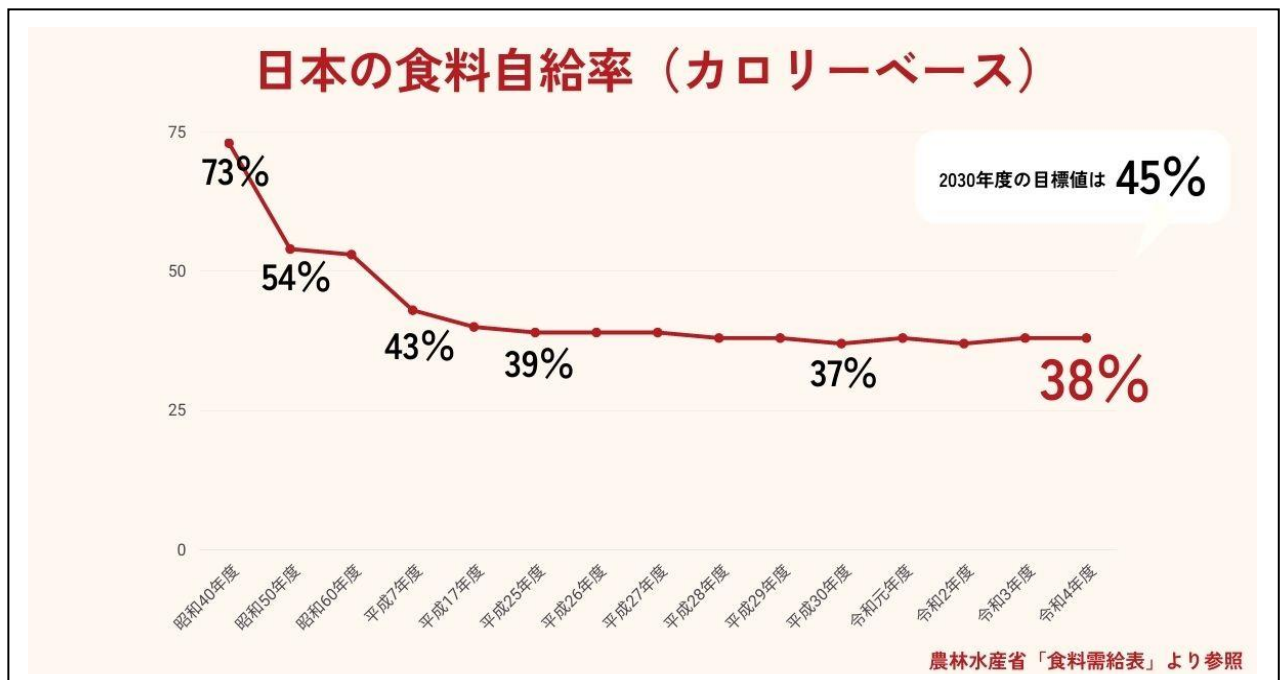
食料自給率↑めざして

こくしょうこくさん

国消国産を知る

今年も「越中とやま食の王国秋フェスタ 2023」が、10月21日（土）、22日（日）に富山産業展示館（テクノホール）で開催されました。

生産者による県産品のPR販売のほか、富山の伝統料理や県産米粉を活用した料理の体験、料理実演ステージなどのほか、関連団体の様々な取り組みが紹介されていました。



目が留まったのは、JA とやま中央会さんのブースに置いてあった「国消国産」のチラシ。JA（農協）は、農業に携わっている人たちを中心に、全国に組織がある協同組合です。

「国消国産」は、「私たちの『国』で『消』費する食べものは、できるだけこの『国』で生『産』する」という、JAグループが提起する考え方です。JA全中（全国農業協同組合中央会）は、世界の食料問題を考える日として国連が制定した10月16日の「世界食料デー」を「『国消国産』の日」として、日本記念日協会に登録しています。

最初、なぜ「国産国消」でないのかな？ と思いました。「地産地消」は、「地域で生産された農林水産物を、その地域内で消費すること」。日本で生産された食べ物を日本で消費するのではなく、「日本で消費するものは日本で生産しよう」という意味だとわかり納得しました。

もし輸入が止まってしまったら！？

食料自給率とは、国内で消費された食料のうち、国産の占める割合のことです。農林水産省の発表によれば、令和4年度(2022年度)の日本の食料自給率は、カロリーベースで38%でした(前ページのグラフ参照)

自給率が低い原因

① 需要と供給のアンバランス

日本では、1970年代頃から食生活が大きく変わりました。具体的には、米や魚、野菜が中心の食生活から、パンや肉・乳製品、油を使った料理が好まれるようになりました。これらの食材は、国内では生産しにくいいため、輸入に頼ることが多くなりました。

② 食糧安全保障の観点からの輸入依存

食糧安全保障とは、国民が常に十分な量と質の食糧を確保できることを意味します。日本は、戦後の食糧不足の経験や、自然災害や国際紛争などの不測の事態に備えるために、食糧の輸入を促進する政策を採用してきました。

③ 農業生産力の低下

およそ60年の間に農業者数は約6分の1に減少しました。その平均年齢も2021年には67.9歳と高齢化が顕著です。農地面積は、耕作されずに放置・荒廃してしまった農地の増加や宅地などへの転用によって、1965年の約4分の3に減少するなど、日本の農業を取り巻く状況も変化しました。

コメ	98%	野菜	76%
魚介類	54%	果実	32%
大豆	22%	小麦	17%
畜産物	15%	油脂類	3%

NHK サクサク経済より



自給率を高めるために

私達が食べているものの約6割は外国からの輸入に頼っているので、外国での異常気象や国際情勢などの影響は大きくなります。これからも食料を海外から確実に輸入し続けることができるでしょうか？ 国内で可能な限り食糧を生産する(国消国産)ことが重要です。

① 日本型食生活のすすめ

日本型食生活とは、日本の気候風土に適した米(ごはん、米粉パン)を中心に、魚や肉、野菜、海藻、いも類などの多様なおかずを組み合わせる食生活のことをいいます。国内で生産しやすい食材を使った日本型食生活は自給率を高めます。

② 農家の皆さんを応援する

「国民が必要とし消費する食料は、できるだけその国で生産する」ためには、生産者の確保が必要です。できるだけ富山県産、国産のものを選ぶようにすれば、農家の皆さんを応援することになります。次世代の農業生産者が増えることにもつながります。

日々食事をしている私たちは、農家の皆さんの大変なご苦労に感謝し、食料自給率に関心をもち、日本の未来を支える日本の農業を応援するべきではないでしょうか。 大畑

おうちで「しいたけ」栽培を楽しむ



食材カタログの中に、しいたけを自宅で育てる「きのこ栽培キット」なるものを見つけました。説明には、『おうちの中で栽培できて、「育てる」・「収穫する」・「食べる」の一連の流れをお楽しみいただけます』とあり、早速購入してみました！

届いたのは、以下3点。

- ① 栽培ブロック(菌床)…直径 10 cm高さ 15 cmの円柱形のもの
- ② 栽培袋…栽培ブロックを覆える透明な袋(湿度保持の為かな)
- ③ 栽培マニュアル…A4 サイズ表裏 1 枚

「お手元に届きましたら、すぐに栽培を始めてください」とあり、仕事そっちのけで栽培開始。といっても、菌床に水をやって、栽培袋に入れるだけ！



↑<A>10/22 (日)



↑10/23 (月)

<A>10月20日(金)夕方に開封し、2日後の22日(日)朝にはびっくり！ニョキっとしいたけの赤ちゃんが芽を出していました。まだ、きのことは言えない、寸胴な突起のような感じです。

10月23日(月)
ニョキニョキっと2~3cm位に背が伸び、しいたけっぽくなってきました。離乳食中の乳児のような感じです。



↑<C>10/24 (火)



↑<D>10/25 (水)

<C>10月24日(火)
1日1日の成長がスゴイ！身長は4~5cm、傘も軸もぷくぷくとした育ち盛りの小学生。

<D>10月25日(水)
あっという間に青年になり、傘は開き、軸はスリムになりました。全体にハリとツヤ感があり、元気で美しい今が盛りです。



↑<E>10/26 (木)



↑<F>10/26 (木)

<E・F>10月26日(木)
円熟した大人になりました。収穫は全部で40枚弱。このあと、2週間程休養させて、2回目の収穫に挑戦！

職場のみんなで、椎茸の日ごとの成長を1週間楽しみました♪ しいたけのほか、えりんぎやなめこなどのバージョンもあるそうです。

大畑

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

食事相談ができる！

～街の中の栄養士～

(有)食のコンサルタントブーケでは、日替わりでお弁当の宅配（昼・夕食）をしています。健康を守りたい方や、糖尿病・高脂血症・肥満など生活習慣病の方には「ヘルシー弁当」、1食の塩分量を2g以下に調整した「減塩弁当」があります。これらのお弁当をお届けしているお客様には、ブーケ管理栄養士による食事相談を無料で承っております。朝食には何を食べてもいいのだろう？ 退院時に受けた栄養指導ではわかったつもりだったけど、いざ実際に作るとなると…？など気軽にご相談ください。

《お問い合わせ》食のコンサルタントブーケ
TEL076-421-6778

正社員募集！

★栄養士・管理栄養士

- ・仕事内容 お弁当宅配業務、食事相談（献立作成、調理、顧客管理等）
- ・時間 9：30～18：45
- ・休日 年間休日数105日（日曜日、祝日、年末年始を含む）

詳細はブーケまでお問い合わせください。

《お問い合わせ》食のコンサルタント
ブーケ

TEL076-421-6778

プラス1品！の5分メニュー No.2

★簡単！竹輪のマヨ焼き★

＜材料＞ 2人分

竹輪 2本（約60g）

マヨネーズ 適量



＜作り方＞

- ① 竹輪を縦半分に切り、さらに1/2の長さに切る。
- ② マヨネーズを竹輪の溝にのせる。
- ③ オーブントースターにアルミホイルをしき、5分焼く。

中村

※アレンジでカレー粉や辛子をトッピングしても美味しいです♪

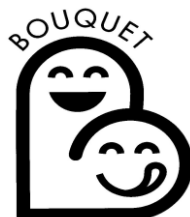
Q) 食事の時間は重要？

A) 食事の時間は重要です。毎日同じ時間に食事をするのは健康にとっても良いことです。1日に2～3回の決まった時間に食事をするという規則的な食事パターンは、ストレス耐性が上昇したり、生活のリズムや安心感が生まれたりするので、心とカラダの健康をつくっていきます。

参考:河出書房新社発行「食事と栄養の化学大図鑑」松本

フード&風土は、ホームページでも
ご覧いただけます

URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日