



10月16日は 「世界食料デー」です!

世界食料デーとは、国連が制定した世界の食料問題について考える日です。多くの食料に困まれた日本ですが、私たちの豊かな食生活を支えている食料はどこからきているのでしょうか。一度立ち止まって、考えてみませんか。

日本の自給率は

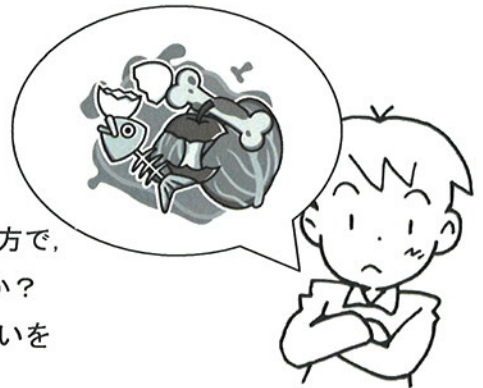


※カロリーベースとは、食材の熱量（エネルギー量）をもとに食料自給率を計算したものです。

食料自給率とは、その国で食べている食料のうち、どのくらいが国内でまかなわれているかをあらわす割合のことです。日本は多くの食べ物を外国から輸入しています。食料自給率は約40%（カロリーベース）しかありません。輸入に頼っている食生活で、万が一輸入がストップするような事態が起こると、わたしたちの食生活は成り立たなくなってしまいます。

★知っていますか？日本の食品ロス★

日本は、たくさんの食料を海外から輸入しています。しかし、その一方で、日本が年間500～900万トンもの食料を廃棄していることをご存知ですか？この現状を今一度考え、ひとりひとりができることから、食料の無駄使いを減らすアクションを起こしていきましょう！



※食品ロス：食べられるのにもかかわらず、廃棄されているもの

今、「FOOD ACTION NIPPON」と題して、食料自給率アップを目指す運動が展開されています！

- ①「いまが旬」の食べものを選びましょう。
- ②地元でとれる食材を日々の食事に活かしましょう。
- ③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。
- ④食べ残しを減らしましょう。
- ⑤自給率向上を図るさまざまな取組みを知り、試し、応援しましょう。



(「FOOD ACTION NIPPON」公式HPより)