

「今さら聞けない」「ちょっと気になる」…
食についての基本のキを、毎月1回紹介します。

食べものナビゲーター

9月

vol.159 2024年8月19日発行

「食べものナビゲーター」はパルシステム東京のホームページでも公開

先月の「食ナビkids」では「食料自給率」を特集しました。
今月は、食料自給率についてさらに深掘りしてみましょう。



食料自給率

パルシステムでは…

パルシステムのパンは国産小麦63%使用!
こめ豚はエサの40%が国産の飼料米だよ!

先月「食料自給率」について学んだけど、覚えているかな?
もちろんよ!
忘れちゃったあ〜

自給率を上げるためには、どこで作った食べものを選ぶかが大事じゃ!

みんなに国産のものが良い!って伝えたいわ

でも国産ってどこまで選べばいいの?

ケン、今度は忘れないでね

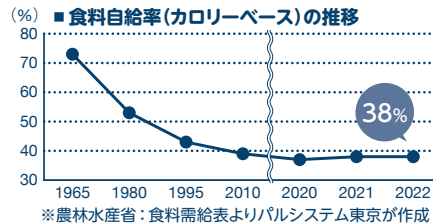
うん! わかった!

パルシステムならいろんな国産品が選べるよ

国産

低迷する日本の食料自給率

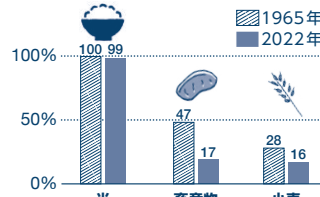
日本の食料自給率は38%(カロリーベース)で先進国の中でも最低水準です(2022年度)。政府は、2030年までに自給率を45%まで上げることを目標としていますが、今のままでは達成は難しいと予想されます。



要因と問題点は?

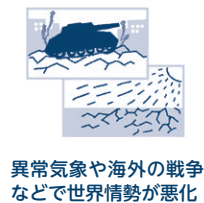
低迷の主な要因は「食の欧米化」です。パンやパスタ、お肉などの需要が高まり、食料自給率の低い小麦や畜産物の輸入に多く依存していることから、自給率の低迷がすすみました。

■日本の食料自給率の推移(品目別)



【問題点】

食料の輸入に依存する日本ですが、国際情勢などの影響で課題が浮き彫りになっています。



異常気象や海外の戦争などで世界情勢が悪化



輸入価格の上昇、円安などの影響で、他国に買い負けることも



物価が上昇して家計にも影響が

今後、状況の悪化で輸入が大幅に減ると…

国内の食料需給がでなくなる可能性もあります。食料自給率を上げることが、食の安全保障や国内の農業を守ること(農地保全・後継者育成など)につながります。

品目別の課題と取り組み

お米 自給率 **99%**

1日ひとりあたりのお米消費量の推移

1962年 5杯
1980年 3杯
2020年 2杯

茶碗1杯分 米65gで計算

※農林水産省「消費者の部屋」から

課題
お米の自給率はほぼ100%ですが、昨夏の猛暑の影響とインバウンド需要の増加で一部銘柄は品薄状況に。しかし、肥料や燃料の高騰、生産者の高齢化・後継者不足による離農などで、産地の苦境は変わりません。

パルシステムでは…
【予約登録米】
1年間のお米を事前予約するしくみ。2023年「グッドデザイン賞」「サステナブル★セレクション2023」をW受賞! お米の消費量増加で生産者の応援に!

畜産物 自給率 **17%**

■日本における畜産物の食料自給率

輸入 37% 国産 63%

飼料まで含めて国産といえるのは…
わずか **17%**

課題
畜産物の自給率は63%ですが、飼料の大半を輸入に頼っていることから、飼料まで含めた自給率は17%。飼料となるトウモロコシや大豆などの輸入飼料への依存が課題となっています。

パルシステムでは…
【コア・フード国産飼料で未来へつなぐ平飼いたまご】
飼料の約5割を占める飼料用トウモロコシを国産に切り替え、飼料全体でも90%以上を国産に!

【こめ豚】
東日本大震災で輸入飼料が入手困難になったことをきっかけに飼料の自給に挑戦。今では飼料の40%が国産の飼料米に!

小麦 自給率 **16%**

課題
小麦の中でも、パン用小麦の自給率はわずか4%。原材料表示を見ると多くのパンが「国内製造」と表記されていますが、外国の小麦を輸入し、国内で「小麦粉」に加工している場合がほとんどです。

パルシステムでは…
パルシステム専用のパン工場「(株)パルブレッド」のパンは 国産小麦比率63%

■パンの国産小麦比率

※palマークが付いたパンのうち、「しっとりもちり食パン」(伊藤製パン製造)を除く。

2018年、パルシステム専用のブレンド粉を開発
2020年、国産小麦100%の「国産小麦もちり食パン」が登場
2024年3月、国産小麦比率63.6%(見込み)
2024年度中に70%の達成が目標!

※各品目の自給率は農林水産省：「令和4年度 食料自給率・食料自給力指標について」から

本気で国産小麦の食パンを作る!

(株)パルブレッド 商品部 平田 耕一 さん

「外国産小麦のパンは、複数品種の小麦をブレンドして品質を安定させますが、日本の気候では小麦の生産が難しく、品質を安定させるにはたいへん苦労します」と平田さん。

それでも、国産小麦にこだわるのは、「組合員の国産小麦を求める声、日本の生産者を応援したいという声を大事にしたいからです」と話します。国産小麦の収量確保のため、北海道の産地に何度も足を運び、「パルブレッドは本気で国産小麦の食パンを作りたいんです!」と伝えました。

めざすは国産小麦比率70%
当初は手を上げる生産者・メーカーは少なかったものの、しだいに熱意が伝わり産地が増えました。国産小麦使用の食パンの安定供給により、パルシステムのパンの国産比率向上・食料自給率向上の取り組みにつながっています。今後の目標は国産比率を70%にすること。「生産者の国産小麦への熱い想いに触れ、組合員に食べてもらいたいと強く思っています」と語りました。

たんぱく質は3大栄養素のひとつ

炭水化物・脂質とならぶ、欠かせない栄養素です。

たんぱく質のはたらき

からだをつくる

筋肉・内臓・肌・髪など、
身体のあらゆる部分の
構成要素

機能を調節する

血液、リンパ液、ホル
モン、消化・吸収酵素
をつくる

食事で補う必要があるのは 9種類の必須アミノ酸

ヒトの体内のたんぱく質に含まれるアミノ酸は20種類。そのうち体内で合成できない9種類を必須アミノ酸と呼び、食べ物から摂る必要があります。必須アミノ酸を含む良質なたんぱく質は、大きく次の2種類に分けられます。

動物性たんぱく質



- 必須アミノ酸をバランスよく含む
- ▲ 肉類は脂質が多いので、摂りすぎに注意。魚類は生活習慣病予防の成分を含むものも

植物性たんぱく質



- ▲ 必須アミノ酸のバランスは動物性より落ちる
- 脂質が少なく、食物繊維やビタミン類もいっしょに摂取できる

それぞれのメリット・デメリットを考慮して、いろんな種類のたんぱく質をバランスよくとることが大切です



不足すると...

- ・筋肉量や基礎代謝の低下
- ・免疫力が落ち、疲れやすい
- ・メンタルの不調
- ・肌、髪、爪のトラブルなど

摂りすぎると...

- ・腎機能の低下など

キッチンから考える

Vol. 97

発行 / 2024年8月19日

今月のテーマ

大人の食育 たんぱく質

なんとなく大切なのはわかるけれど、なにをどのくらい摂ればよいか、わからないことが多い「たんぱく質」。今回はたんぱく質の基本を紹介します。

どのくらい摂ればいいの？

18～64歳男性は1日約**65g**

(65歳以上男性は約60g)

女性は18歳以上は約**50g**

日本人の食事摂取基準(2020年版)による推奨量



1日の目安は
両手に
のるくらい

1日のたんぱく質摂取量の平均値は、成人男性で78.8g、成人女性は66.4g*。上の基準値に比べると特に不足しているようにみえませんが、筋肉量が不足している人は足りていない可能性も指摘されています。

*国民健康・栄養調査(令和元年結果より)

あなたは大丈夫？



ダイエットで野菜が中心



忙しくて食事も時短



なんだか食欲がなくて

ポイントは3食まんべんなく

たんぱく質は不足するとエネルギーとして消費されるため、「食べだめ」することができません。3食でまんべんなく摂るようにしたいものです。簡単にすませがちな朝食や昼食のおたすけ食材を、紹介します。

朝食 ごはん・みそ汁



納豆・たまご・
冷ややっこなど

パン・コーヒ



牛乳(豆乳)・魚肉
ソーセージ・チーズ・
ヨーグルトなど

昼食 おにぎり・野菜ジュース



ゆでたまご・魚肉
ソーセージ・
牛乳(豆乳)など

そうめん



サバ缶、ツナ缶など。
油揚げや厚揚げをフ
ライパンで焼いても

たんぱく質Q&A

Q たんぱく質をプロテイン補給してもいい？

A たんぱく質は食べものから摂取し、さまざまな栄養素を摂り入れることをおすすめします。

量だけならプロテインで補えようと思いがちですが、栄養素は単独で働いているわけではありません。プロテインだけ摂っても、ほかの微量栄養素がないと体内でうまく代謝できません。市販のプロテインには糖分や添加物を含むものが多いことも気になります。

また筋肉を維持・増強するためには、たんぱく質の多い食事とともに、適度な運動が大切です。

Q 上手なたんぱく質の摂り方を教えて。

A ビタミンB群や食物繊維と組み合わせ、朝ごはんですっきり。

とりわけビタミンB₆(赤身の魚や、ヒレ肉やささみなどの脂が少ない肉類、植物性では、バナナやパプリカ、さつまいも、玄米など)、ビタミンB₁₂(動物性の肉や魚介類)は、たんぱく質の分解と合成に不可欠です。さらに高たんぱくの食品は食物繊維が少ないものが多いので、意識していっしょに摂るようにしたいですね。

また、朝ごはんにしっかりとたんぱく質を摂ることも大切。朝は血中のアミノ酸濃度が低く、低いままだと筋肉中のたんぱく質がエネルギーとして使われてしまうことに。朝ごはんにしっかりとたんぱく質を摂ると、筋肉合成のスイッチが入ります。(村上安曇・管理栄養士)



【開催報告】いすみ農業協同組合で公開確認会を開催

(7月6日～7月7日)

いすみ農業協同組合(千葉県いすみ市)で公開確認会を開催しました。監査品目は「有機干菜こしひかり」。12名の組合員が監査人として参加し、生産者の話を聞きながら、帳票類のチェック、圃場の見学などを行いました。

公開確認会の報告は9月頃、パルシステムのホームページ「活動レポート」に掲載しますので、そちらもご覧ください。



遺伝子組み換え(以下GM)ナタネ自生調査運動20周年記念講演会・報告会(7月30日)

パルシステム東京が加盟する団体、「遺伝子組み換え食品いらない!キャンペーン」主催で開催され、調査団体がGMナタネ自生調査の結果報告を行いました。パルシステム東京からは、遺伝子組み換え学習会のなかで、当調査を行い、全国でGMナタネが自生する現状や問題などを伝えたことを報告しました。

GMナタネは菜種油の原料として輸入されたものが、荷揚げ港から製油工場に輸送される際、こぼれ落ちて自

生することがあり、問題となっています。

パルシステム東京では、今後も調査を継続し、GM作物の問題を伝えていきます。

2024年度の全国での調査結果

2024年度	検査数	結果
全国の調査	690件	53件発見
パルシステム東京	11件	0件