

はじめに

コンビニやスーパー、レストランやファストフード店では、どれにしようか迷ってしまうほど、いろいろな食べ物が売られています。また、みなさんの家では、冷蔵庫や戸棚の中に、たくさんの食べ物があるはずです。

そのため、「日本は食べ物が豊かな国だ」と思っている人が少なくありません。だから、食べ物を簡単に捨ててしまうのではないのでしょうか。

もし、店や家に食べ物がほとんどなかったら、捨てたりできないでしょう。実は日本では、多くの食べ物を海外から輸入しています。もし、何かの理由で輸入がストップしてしまったら、食卓から、店から、みるみるうちに食べ物が消えてしまいます。

それなのに、「日本は食べ物が豊かな国だ」なんて言えるのでしょうか。わざわざ遠くの国から買っているのに、食べられるものを捨ててしまうなんて、おかしいと思いませんか。

この本では、食品の輸入のこと、農業のこと、私たちの毎日の食事などを通して、「日本の食」について、わかりやすく説明しています。

また、食品ロスを減らすために、楽しく取り組めるアイデアを集めてみました。ぜひチャレンジしてください。

人は毎日、何かを食べて生きています。だからこそ、一人ひとりがちょっと気をつけるだけで、食品ロスは目に見えて減らすことができるのです。

ブッフェスタイルのレストランではたくさんの食べ残しが出る



はじめに 2

油は遠くの国で作られている 4

日本は、本当に食べ物が豊かなの？ 6

食料自給率について考えてみよう 8

日本の食べ物、輸入に頼りきりでいいの？ 10

お鍋の中に世界が見える 12

日本の食べ物を、自分たちの力で元気にしよう！ 14

生ごみが消える？! ダンボールコンポスト 16

作ってみよう ダンボールコンポスト 18

キッチンハーブを育てよう！ 20

育てる楽しさ 再生野菜 22

作ろう、食べよう！食品ロス☆クッキング 24

遊びながら食品ロスを考えてみよう 26

SDGs 食品ロスへの挑戦

●心をひとつに、食・畑・地域を守る！ 28

●自分たちの力で地域を守る！ 30

●イノシシの命を循環させる取り組み 32

おさらいのページ 34

この本の制作に協力していただきました 35

さくいん 36

食料自給率について考えて みよう



日本の食料自給率は、60年くらい前から、どんどん下がっています。1960年には80%近く
の食品が国産でしたが、現在は約38%しかありません（カロリーベース）。

その理由は、私たちの暮らしの変化と深い関係があります。なぜ、食料自給率が下がってしまった
のか、一緒に考えてみましょう。

●和食から洋食へ

食料自給率が下がった原因
のひとつに、食事の変化が
あります。1960年頃まで、
日本の食卓は主食がごはん
で、おかずは、近くの畑で
きた野菜、海や川でとれた魚
などでした。そして、油を使
う料理は少なかったのです。



油をあまり使わない和食



油を多く使う洋食

ところが、次第に食べ物の種類が増え、パンやパスタ、肉類、乳製品、揚げ物など、油を使った料
理を食べることが増えていきました。それらの多くは、輸入に頼っている食品です。

●油脂類はほとんどが輸入！

サラダ油、ごま油、パーム油、オリーブオイル、バター、マーガリン、ラードなど、食用の油
(脂)には多くの種類があります。それらをまとめて「油脂類」と呼んでいます。

こうした油脂類は揚げ物などの料理に使うだけでなく、パンやお菓子など、さまざまな食品に入っ
ています。



日本では、油脂類の97%を輸入に頼っていますから、油を多く使う食べ物が増えるほど、輸入
量も増えるわけです。

●農家の数が減っている

1965年、日本では農業をする人が890万人もいました。
しかし、2019年には168万人になり、約80%も減っ
てしまったのです。

その原因のひとつは、若い人たちが地方から都会へ出て行っ
たり、農業以外の仕事を選ぶようになったことがあげられます。



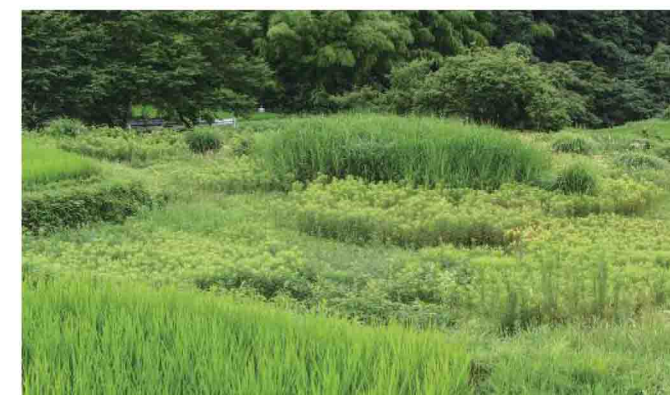
現在、農業をする人の平均年齢は
66.8歳。65歳以上の人が半数以上

●この先、ずっと農業を続けるのが難しい

また、60年前と比べると、田んぼや畑の面積は25%減っています。田や畑が住宅地に変わっ
たり、耕作放棄地といって、作物が植えられずに荒れてしまう田や畑も増えています。



田畑だった場所が住宅地になる



荒れてしまった畑

こうした状況が続くと、将来、日本で
食べ物を作ることができるのか、心配に
なります。

次のページでは、食料自給率が下がり、
輸入に頼りきっていると、どんなことが
起きるかを、見てみましょう。

ボクが大人になっ
たとき、食べ物がな
かったらどうしよう



日本の食べ物、輸入に頼りきりでいいの？



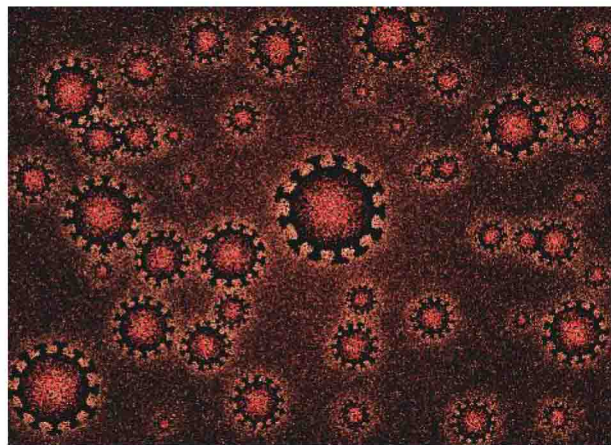
日本は、お金を出して外国から食べ物を買っています。でも、お金を出したからといって、いつでも食べ物が輸入できるわけではありません。

●もし輸出国で食べ物が足りなくなったら…

農業も漁業も自然を相手にする仕事ですから、いつも同じ量がとれるとは限りません。その年によって収穫できる量は変わります。



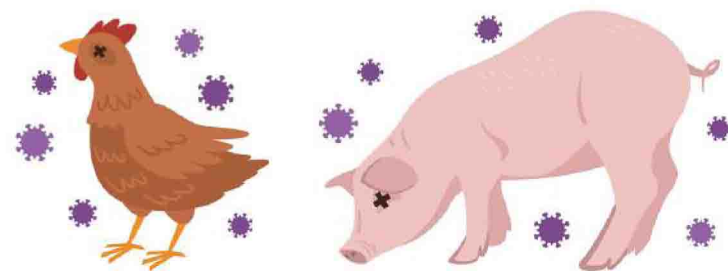
雨が降らないために亀裂が入った地面



●家畜の病気で輸入がストップする

日本は、90%以上の食肉を輸入に頼っていますが、豚熱（豚コレラ）、鳥インフルエンザなどの流行で、家畜が病気になることもあります。

そうすると、輸入はできなくなります。



たとえば、2020年に新型コロナウイルスが世界を襲ったときには、感染を防ぐために農家の人が畑に出られなくなったり、感染したことで農作業ができずに、収穫量が減ってしまったところもありました。

また、気候変動によって、収穫量が少なくなったり、水不足で作物が育たないこともあります。漁業でも、海水温度が上昇して魚がとれなくなったり、とれる海域が変わったりする現象が起きています。

●流通がストップすることもある

国内でも、生産者から私たち消費者のもとに食べ物が届くまでには、長い道のりがあります。まして、海外から日本に食べ物が届くには、もっと長い長い道のりがあるのです。

たとえば、海外からの船や飛行機の子会社の人たちが働かなくなったら、どうなるでしょうか。流通がストップし、日本に食料が届かなくなるのです。



運輸に関わる人たちがストライキを起こすこともある

●食べ物が足りなくなる未来

世界の人口は急速に増えています。2019年の約77億人から、2030年には85億人（10%増）、2050年には97億人（26%増）、2100年には、なんと109億人（42%増）にもなると予想されています（「世界人口推計2019版」より）。

そうなれば、地球上で食べ物が不足し、どの国も、自分の国で食べるだけで精いっぱいになり、輸出どころではありません。もしかすると、世界中で食料の奪い合いが起きるかもしれません。

また、忘れてはならないのが、子どもの貧困です。現在、日本の子どもの7人に1人が貧困に苦しみ、その中には、満足に食べられない子どもがいるのです。

食事ができるのは、決して当たり前ではありません。

「おいしくないから」「もう食べたくないから」といった理由で、簡単に食べ物を捨てるような生活が続けてもいいのでしょうか。真剣に考えてみましょう。

