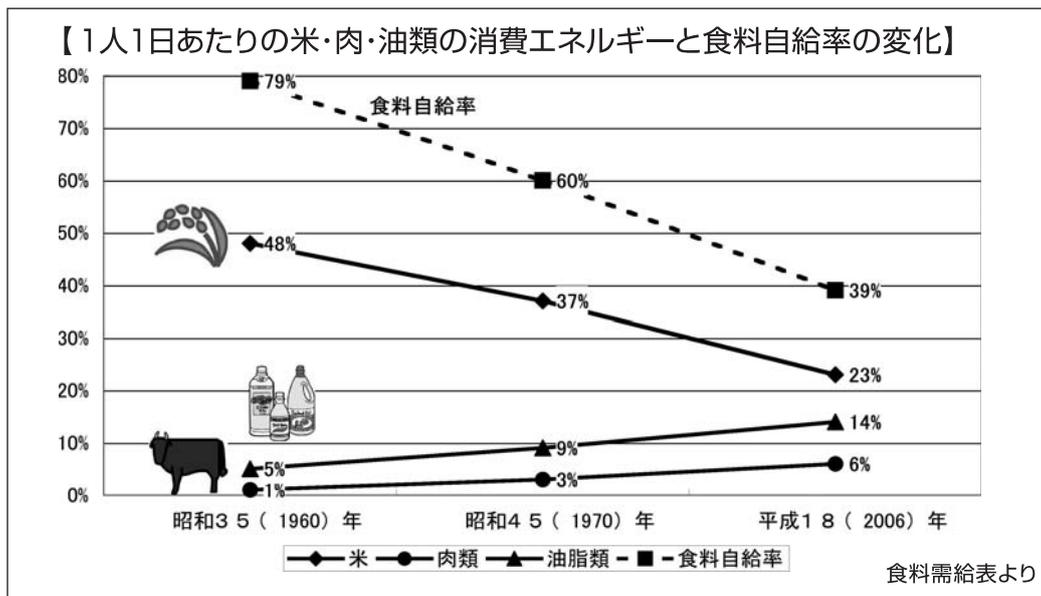


【日本は食料の6割を海外からの輸入にたよっています】



2005年の日本の食料自給率は40%。半世紀近くの間半減し、先進国の中で最低水準になっています。この50年弱の間に、日本人の食生活は大きく変化しました。米の自給率はほぼ100%ですが、その消費量は25ポイントも下がりました。肉類の消費量は6倍、油脂類の消費量は3倍の勢いで増大しています。

こうした近年の食生活の変化には、欧米の食事の流入や外食産業の発展、食の外部化の進行など、食の多様化が影響しています。食の多様化が海外からの食料の輸入を増やし、「日本型食生活」の崩壊を招いているのです。

⇒「食の多様化」のメリットとデメリットを考えてみよう。

〔用語の解説〕

◆**食料自給率**／私たちが食べている食料のうち、どのくらいが日本で作られているかという割合のことです。この資料では、その食料に含まれるカロリーを用いて計算した自給率の値、「カロリーベース総合食料自給率」を用いています。

◆**食の外部化(社会化)**／調理や食事を家庭内でおこなわず家庭外に依存する状況を「食の外部化」と言います。近年、弁当や惣菜など調理済み食品を家庭に持ち帰っ

て食べる「中食(なかしょく)」、料理店や飲食店を利用する「外食」が増えています。

◆**日本型食生活**／ごはんを中心として、魚、野菜、大豆など国内で生産・捕獲される素材を用いる伝統的な食生活に、獣鳥肉類や乳製品をバランスよく取り入れた、1980年代頃の日本人の食生活パターンを「日本型食生活」と言います。「日本型食生活」の崩壊は、肥満や生活習慣病の引き金になっています。