

第3章

地域における食生活の改善等
のための取組の推進

第1節

栄養バランスが優れた
「日本型食生活」の実践

「日本型食生活」は、日本の気候風土に適した米を中心に水産物、畜産物、野菜等多様な副食から構成され、栄養バランスに優れているだけでなく、日本各地で生産される農林水産物を多彩に盛り込んでいる特徴を持つ。

このため、「日本型食生活」の実践を促進することは食料自給率の向上や各地で古くからはくまれてきた貴重な食文化の継承にもつながることが期待される。

なお、我が国のカロリーベースの食料自給率は、近年では40%程度で推移しているものの（図表-63）世界の先進国の中で最低の水準であり、食を大きく海外に依存している（図表-64）ことから、これを改善していくためにも「日本型食生活」の実践を促すことが重要である。

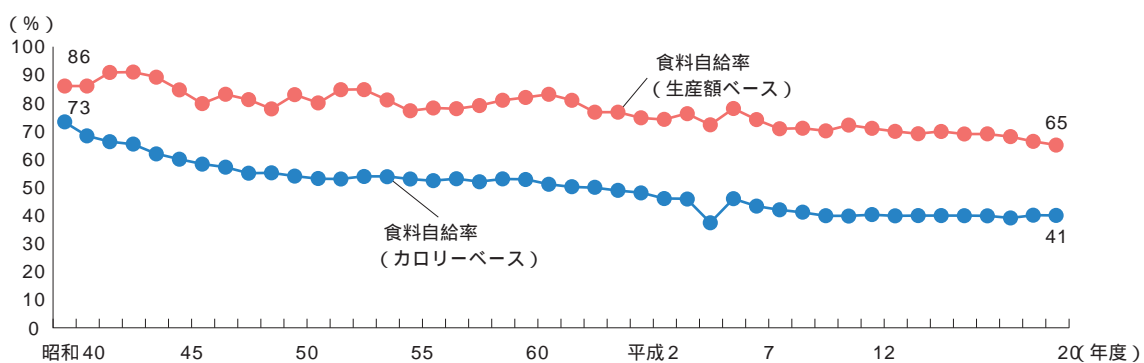
このため、第2節で述べる「食事バランスガイド」を活用した、「日本型食生活」の実践の促進や、テレビ等のマスメディアを活用し、「日本型食生活」や食育に関する様々な情報提供を行っている。



* 日本型食生活（日本の気候風土に適した米を中心に水産物、畜産物、野菜等多様な副食から構成され、栄養バランスに優れた食生活）のイメージ

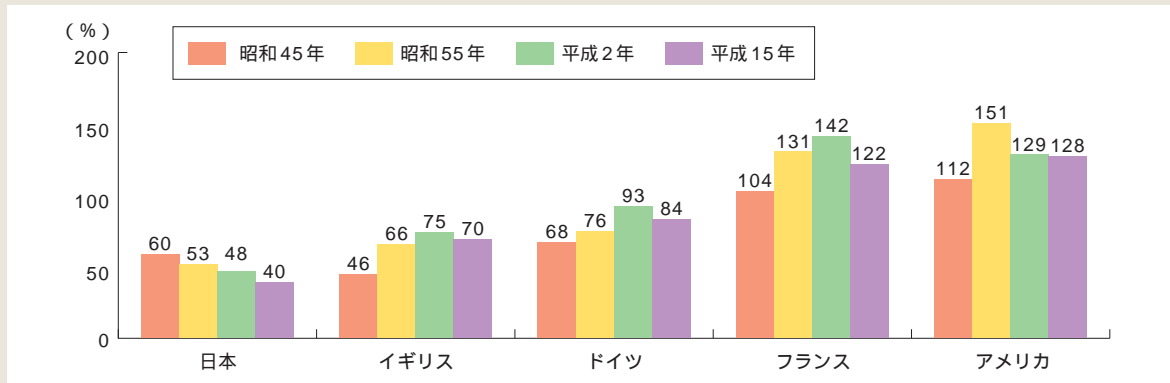
また、食料自給率向上に向けた国民運動「FOOD ACTION NIPPON」を推進している（74頁コラム参照）。

図表... 63 食料自給率の動向



資料：農林水産省「食料需給表」

図表... 64 先進国の食料自給率（カロリーベース）



資料：農林水産省「食料需給表」、FAO「Food Balance Sheets」を基に農林水産省で試算。
注：日本の値は年度

コラム

食料自給率向上に向けた国民運動 「FOOD ACTION NIPPON」

食料自給率とは...

食料自給率とは、国内の食料消費が、国内の農業生産でどの程度賄えているかを示す指標のことです。我が国の食料自給率は戦後大きく低下の一途をたどり、昭和40年度に73%であった食料自給率は、現在41%まで低下しており、何らかの事態により外国からの食料供給が止まってしまうと、私たちの食生活は大きな影響を被ってしまいます。

「FOOD ACTION NIPPON」では...

食料自給率の向上のためには、生産面での取組が重要なことはもちろんですが、農業者の方々がどんなに努力して増産しても、消費者の方々に買っていただかなければ食料自給率は向上しません。このため、「FOOD ACTION NIPPON」では、その趣旨に賛同する企業・団体等（平成22年3月現在約3,000）とともに、国産食材の消費拡大に向けた普及・啓発活動を平成20年10月より行っています。その主な取組を以下に紹介します。詳しくは、「FOOD ACTION NIPPON」のホームページ（<http://syokuryo.jp/>）をご覧ください。

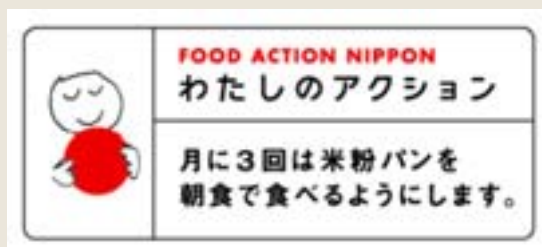
米粉倶楽部

米を粉状にして利用することは、以前より和菓子等で行われてきましたが、近年、細砕化技術が進展し、米粉を原料にしたパンや麺、ケーキなどが製品化され、そのもちもちとした食感が話題となっています。お米の一人当たり消費量はこの40年で半減しており、水田の約4割が生産調整されていますが、米粉によってお米の新しい食べ方が広がり消費が拡大すれば、日本の水田の維持につながるとともに、食料

自給率向上にも寄与します。このため、平成21年10月に「米粉倶楽部」が発足し、米粉に関わる様々な企業・団体（平成22年3月現在約300）が共通のロゴマークを使用することで、米粉の認知拡大と消費拡大に努めています。

「わたしのアクション」宣言

食料自給率は、結局、私たちの食生活の結果に過ぎません。例えば、私たち一人一人が、ごはん一食につきもう一口食べる、あるいは米粉パンを月三つ食べる、だけで、食料自給率は1%向上します。このように、食料自給率を自分のこととしてとらえ、身近なところから行動を起こすきっかけとなるよう、日常生活の中で食料自給率アップにつながる様々なアイデアを募集しています。「冬の鍋、は雑炊にします」「魚のキレイな食べ方をこどもに教えます」等、既に7万以上の宣言が集まっています（平成22年3月現在）。



第2節

「食事バランスガイド」等の活用促進

1 「食生活指針」の活用促進

食生活の改善を進めるとともに、健康増進、生活の質の向上、食料の安定供給の確保等を図るための指針として、平成12年に当時の文部省、厚生省、農林水産省が「食生活指針」を決定し、普及啓発に取り組んでいる。

具体的な取組としては、「食事バランスガイド」の活用促進に加え、地域の産物や旬の素材の活用等について、各種媒体を通じた広報、料理教室等を行っている。

2 「食事バランスガイド」の活用促進

厚生労働省と農林水産省により「食生活指針」を具体的な行動に結び付けるために策定された「食事バランスガイド」は、食事の望ましい組合せやおおよその量をイラストで分かりやすく示したものであり、一人一人が食生活を見直すきっかけになるものとして、より多くの人に活用されることが重要である。

(1) 健康づくりのための活用促進

「食事バランスガイド」の普及・活用を図るため、地方公共団体の担当者、健康・栄養関係者、食品関係事業者、農業関係者、消費者団体等、「食事バランスガイド」の普及活用に携わる者を対象とした各地での説明会の実施に加え、交通広告、雑誌広告、テレビ番組での紹介を行った。また、保健所や保健センターの健康づくりに関する事業等において