

Let's eat!! 11月号



いい にほんしょく

11月24日は「和食の日」です

11月24日は「いい日本食の日」とかけて「和食の日」です。また前日の23日は、古くはお米の収穫を祝う日だった「勤労感謝の日」です。

日本の食の今の姿をきちんと知り、どんなことができるのか、みなさんの立場でできることを考えてみましょう。

これが、今の日本の「食」の姿

令和2年度、日本の食料自給率は、約37%（カロリーベース※）でした。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えているかをあらわす割合です。日本は、国内で十分にまかなえるものもありますが、多くの食べ物を外国からの輸入に頼っています。

世界の国を見ると、**第1位**はカナダの266%、**第2位**はオーストラリアの200%となっています。

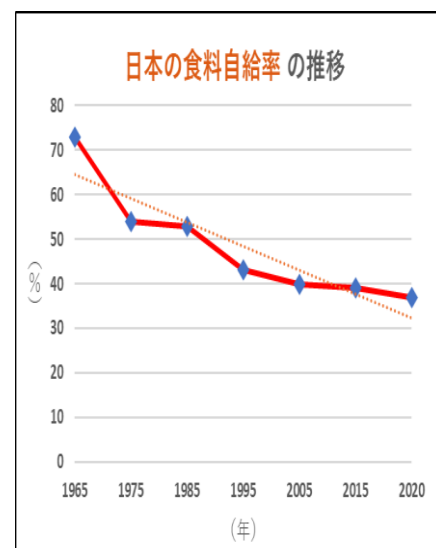
外国からの食料の輸入がとまると、日本国内の人々が生きていくだけの食料が足りなくなり、私たちの食生活は成り立たなくなります。そのため日本政府は、食料の多くを輸入に頼っている現状に危険感を抱き、食料自給率の向上に向けた対策をすすめています。

①米文化の推進 ②農業の担い手の開拓 ③地産地消の推進

私たちはこれからの食生活のためにも、地域でつくられているもの、国産のものを大切にしていく必要があります。

※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。
出典：農林水産省HP「日本の食料自給率・食料自給力について」

日本の食料自給率



農林水産省が発表した、昨年度（令和2（2020）年度）の各品目の食料自給率（カロリーベース）



★地場産物のよさを知ろう★

11月は「茨木市食育推進月間」です。

自分たちが住んでいる地域でとれる農林水産物を『地場産物』といいます。地場産物は生産している人が近くにいるので、「顔が見える」、「話ができる」などの良い点があります。また、どうしてこの地域でつくられるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることができます。地場産物は、ほかの地域や海外から運ぶよりも食品が早く食卓に届くので、新鮮で、ビタミンなどの栄養素の減りが少なくてすみます。また、地域でとれるものは、どのように生産・収穫されたのかが見えるので安心できます。さらに、生産地から消費地までの距離が短いので、流通に使うエネルギーや経費を減らすことができます。燃料もあまり使わないので、排気ガスなどで空気が汚れる事も少なくなるという環境保護の面でも期待されています。

このような身近な『地場産物』を食べることを『地産地消』といいます。「地域生産・地域消費」を略した言葉で、地域で生産された農林水産物を、その生産された地域内において消費する取り組みのことをいいます。食料自給率の向上になるだけでなく、加工産業などによる地域の活性化にもつながります。

茨木市の小学校では、給食のみそ汁には、『地場産物』の『龍王みそ』を使っています。

『龍王みそ』は、茨木市北部の見山の郷で作られています。みその材料の大豆や麴（こうじ）も茨木市で作られたものです。

小学生の時、見山の郷の人に、みそ作りを教えてもらった人いると思います。伝統の味をこれからも伝えていきたいですね。



「だし」とは昆布や鰹節などを煮だした汁のことです。水やお湯を使ってうま味を引き出したものが「だし」。「だし」のうま味は和食の味の基本となります。それぞれの特徴と㊦利用方法を紹介します。

昆布 乾燥させた昆布を使います。昆布にはグルタミン酸といううま味が多く含まれ、消化を促進する働きがあります。 ㊦細かく刻んで佃煮、炒め物、酢の物、炊き込みごはん等に	鰹節 鰹を加熱・乾燥等加工したもので、世界一硬い食品といわれ、薄く削って使います。鰹にはイノシン酸といううま味が多く含まれ、体力を高め、血流をよくする働きがあります。 ㊦佃煮、ふりかけ等に	煮干し イワシ等小魚をゆでて乾燥させたものです。イワシにはイノシン酸が多く含まれ、丈夫な骨や身体をつくり、血液をきれいにする働きがあります。 ㊦佃煮、ふりかけ、唐揚げ等に
焼きアゴ トビウオを九州ではアゴと呼び、焼いて干したものを焼きアゴといいます。イノシン酸を多く含んでいます。 ㊦身の部分はそのまま食べ、硬い頭や骨は家庭菜園や植木の肥料に	干し椎茸 干し椎茸は椎茸を乾燥させたものです。グアニル酸といううま味が含まれ、血中コレステロールを下げる働きがあります。 ㊦煮物、五目ごはん、ちらしずしの具等に	