




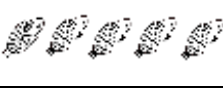

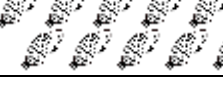

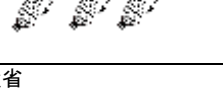
# Healthy.2

1月号

「日本の食糧と環境について考えよう」


## 見直そう！食べ物の大切さ

知っていますか？畜産物(肉等)1kgを生産するために、どれだけエサが必要か。

 鶏肉		4kg
 豚肉		7kg
 牛肉		11kg
 鶏卵		3kg

1kgの肉や卵を作るためには、それ以上のえさ(飼料穀物など)が必要です。  
肉の消費量が増えれば、それに伴い飼料もたくさん必要になります。  
しかし、飼料の約80%は輸入に頼っているため、近い将来食糧危機の心配が…。

資料:農林水産省

注:  とうもろこしを飼料として換算

## あなたの食べ方に無駄はないですか？

「632万トン」と聞いて、みなさんは何の数字が想像が付きますか？これは、食べられるはずなのに捨てられてしまった日本の食品の重さ(平成25年度)です。

売れ残りや期限を超えた食品、食べ残しなど、本来食べられたはずの、いわゆる「食品ロス」は約632万トンもあります。これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料援助量(平成26年で年間約320万トン)を大きく上回る量です。また、日本人1人当たりで換算すると、「お茶碗約1杯分(約136g)の食べ物」が毎日捨てられている計算となります。

日本の食料自給率は現在39%(平成27年度)で、大半を輸入に頼っていますが、その一方で、食べられる食料を大量に捨てているという現実があるのです。もったいないと思いませんか。

あなたの食べ方に無駄はないですか？



## 日本の食糧問題を改善するためにみんなができること

1. 食べ物を残したり、買いすぎて腐らせてしまい捨てるなどの無駄をなくす。
2. 地域で作られている食品や国内で作られている食品を知り、積極的に食べる。

将来の地域産業や日本のためにも、食べ物を大切にしましょう！」

## ＝地場産物を知ろう！＝だいこんを使った料理＝

### ふろふき大根

【材料】(5人分)

- ・大根 500g
- ・赤みそ 50g
- ・砂糖 50g
- ・みりん 25g
- ・水 適量

【作り方】

1. 大根を1.5～2cmの厚さの半月に切る。
2. 大根をやわらかくなるまでゆでる。
3. 赤みそ、砂糖、みりんをよく練り混ぜて煮る。  
みそだれが濃ければ水を加えて加減する。
4. 大根にみそだれをかける。

