



©少年写真新聞社2026年

★定期刊行物は終わる期間を予定しない刊行物です。年度が替わりましても、購読中止のお申し出がない場合、引き続きニュースをご送付申し上げます。
※著作権法により、本紙の無断複写・転載は禁じられています。2026年(令和8年)
7月8日発行
第1994号
付録

給食ニュース

食料自給率から考えるわたしたちの食生活

大妻女子大学 家政学部 児童学科/大学院 人間文化研究科 教授 澤井陽介

食料自給率とは

食料自給率とは、国内で消費される食料のうち、どの程度が国内で生産されているのかを示す割合です。食料自給率には、以下の3つの計算方法があります。

カロリーベース自給率

国民が一日にとるカロリーのうち、国産の食料が占める割合です。一般的には、これを「食料自給率」という場合が多いです。

生産額ベース自給率

文字どおり、金額に着目して示した国産の食料の割合です。国際的な比較には、こちらが用いられる場合が多いです。

重量ベース(品目別)自給率

特定の品目ごとに、重量に着目して示した国産の食料の割合です。食用以外の家畜の飼料や、種子なども含まれる場合があります。

日本の食料自給率の現状は

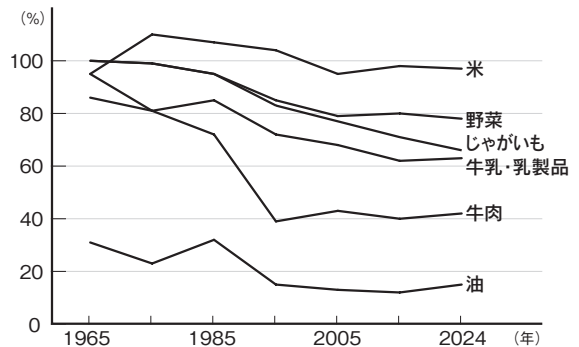
日本の食料自給率(カロリーベース)の現状は38%(2025年)で、5年連続横ばいです。これは、他国とくらべると低い数字です。ちなみにカナダは177%、オーストラリアは247%、アメリカもフランスも100%を上回っています(2022年データ)。

右のグラフからわかるとおり、品目別に見ても年々低下しています。

プロフィール

澤井陽介(さわい・ようすけ) / 大妻女子大学教授。民間企業、小学校教諭、教育委員会指導主事・副参事、文部科学省教科調査官・視学官を経て現職。年間を通して全国の小中学校の校内研究や社会科研究会に招かれ講演や指導助言に取り組む。

日本の食料自給率の推移(品目別)



出典 農林水産省「食料需給表 令和6年度(概算値)」を加工して作成

食料自給率が低いことの課題は

食料自給率が低いと、もしも海外からの輸入ができなくなった場合には、国民が食料不足になってしまいます。世界で多発する紛争や先のコロナ禍を考えれば、いつでも起こり得る事態です。「食の安全保障」として、政府や国民が改善に取り組むことが大切です。

食料自給率を上げるためにできることは

以下のような取り組みがあります。

- ・国内で生産された食材、日本食を選んで食べる
 - ・食品ロスを減らし、食料の輸入を減らす
 - ・日本の農業や水産業を盛んにすること
- 以上の中から、今の自分が具体的にできることや、将来的にみんなで協力し合えるアイデアなどを考えてみるとよいでしょう。