

# One Up 通信

vol.2



お問い合わせ先 パルシステム山梨 長野 活動支援課 055-243-6341

カラー版はこちらから  
ご覧いただけます



イベント  
開催報告

## 自給率!? ってどのくらい? 身近な料理で体験してみよう



11月26日、甲斐センターにて“自給率!? ってどのくらい? 身近な料理で体験してみよう”を開催しました。参加者は7名でした。

最初にメンバー紹介と今回のイベントに至るまでの経緯等をお話し、パルの資料を用いて自給率のお話を聞いて頂きました。

そして4つのグループに分かれて調理スタート。

メニューは自給率を上げるための”ごはんがすすむ常備菜”8品でした。

出来上がると、食事をしながら交流タイム。参加して下さったみなさんは、自給率や普段の食事についての意識が高く、話も盛り上がり、内容の濃い交流タイムになりました。

最後に各グループ毎に当日のメニューの中の1品の自給率を計算して発表して頂きました。

自給率の低かったメニューについては、考えられる原因も発表して頂きました。“楽しかった”、“思ったより簡単に常備菜ができた”などのお声を頂きながら、片付けをして終了しました。



みなさんの  
食卓の自給率は  
38%より多い!?

## 食料自給率を知る

やってみよう!  
自給率計算



食から日本を考える。  
NIPPON FOOD SHIFT



## 課題推進チーム



パルシステム山梨 長野の理事会の年度方針・課題に基づいて4月から3月までの1年単位で活動するチームです。今年度は組合員5名、理事2名、職員2名の計9名で『わが家の食料自給率を上げよう!』をテーマに活動をしています。

## 食料自給率のはなし



現在、日本の食料自給率は38%。

つまり私たちが口にする物の半分以上は海外に頼っている状況です。もちろん日本では栽培できない食べ物もあります。でも、気候条件などでは生育可能でも外国産が普及しているものもたくさんあるのです。日本で食料自給率が低い品目としては、お肉、油、小麦、大豆などが挙げられます。

お肉については、流通量の50%以上を国産が占めています。しかし、その飼料の多くを輸入に依存しているため、食料自給率は低くなります。こうした状況の中、私たちが無理せず食料自給率向上に取り組めることは何か。課題推進チームでは、それぞれの家庭の食卓の自給率を計算して議論し「お米を主食にした食卓は食料自給率を上げやすい」という結論に達しました。例えば、一食の主食を海外小麦のパンから国産のお米に変えると、カロリーベースの自給率は約50%上がります（主食が摂取カロリーの半分以上を占めると仮定した場合）。

そうした考えから、食卓でごはんを食べる機会が増えるように、左記のごはんが進む常備菜のクッキングイベントを開催しました。

私たちが何を買って、何を食べるか。その選択で日本の食料自給率は変わります。

みなさんもぜひ一度、ご家庭の食事の食料自給率を計算してみてください。

## イベントレシピの自給率

当日作ったご飯に合う常備菜について  
自給率を計算してみました！

### 鶏ひき肉といろいろ野菜の炒り豆腐

カロリーベース 40%  
生産額 85%

### れんこんのおかかそぼろ炒め

カロリーベース 46%  
生産額 87%

### ねぎだくうま辛肉みそ

カロリーベース 26%  
生産額 83%

### しらすと人参のしりしり

カロリーベース 66%  
生産額 95%

### ツナひじき炒め

カロリーベース 60%  
生産額 86%

### かぼちゃの塩きんぴら

カロリーベース 72%  
生産額 96%

### 鶏チャーシュー

カロリーベース 16%  
生産額 77%

### 切干大根のハリハリ漬け

カロリーベース 65%  
生産額 94%

### 計算をしてみても...

野菜、調味料が国産の物でも、肉の飼育飼料の多くが外国産なので  
カロリーベースの自給率は低くなることが分かりました。  
また、魚がベースとなる料理だとそんなに低くならない事が分かりました。

生協パルシステムのレシピサイト

だいでころく



今回イベントで使用したレシピはこちらに掲載されています！  
『常備菜・作り置き』でご飯に合うおかずが検索できますよ。

## 参加者の声

美味しい料理の作り方を8品も知れて食べる  
ことができ楽しかった！食料自給率について  
考えるきっかけになった

自給率の高いお米を主食にすることが重要と  
いうことがわかった。意識してお米を食べ、  
今日作ったおそうざいも参考に常備菜を一品で  
もストックしておきたいと思った。

パルシステムで扱っている商品が、国産を意識していて  
さらに飼料まで国産までも意識していることが良くわか  
った。今後はパルシステムの商品をもっと活用していき  
たいと思った。また、今回学んだ知識を周りに広めてい  
きたいと思った。

実際に料理体験をし、その料理の計算をすることでどの食材  
を選ぶかにより自給率の%が違ってくる事がよくわかった。  
また我が家では国産の表示の物を買う事が多いが飼料まで国  
産とは限らないことを知り国産の飼料で育てる事の大変さを  
改めて考えさせられた。

### 次回通信

パルシステム連合会畜産課に聞いた！  
畜産の飼料はなぜ国産が増えないの？！（仮）

\*内容が変更になる可能性もあります

4月2回  
発行予定  
です