

### 食料自給率

食料自給率とは、その国の食料供給に対する国民生産の割合を示す指標です。品目別自給率とカロリーベースなどで示される総合食料自給率の二つに分類されます。品目別自給率は重量ベースで算出します。国民生産を国民消費仕向量（1年間に国内で消費に回された食料の量）で割り、100をかけた値になります。

日本はカロリーベースの総合食料自給率（2020年度）が31%と低いことが知られています。食料の8割は輸入によってまわられています。輸入に頼っていることは、輸出国側の天災や異常気象などさまざまな要因によって輸入量が変化します。また、輸出国で感染症により食品の生産が出来ない、または減少する、戦争など政情不安により輸出ができない



現代食事考

<1578>

いどいつたことも起きます。

そこで、我が国の自給率の高い品目別自給率の食材をみてみます。米と鶏卵は71%と同じ値です。しかし、鶏卵は飼料自給率を考慮すると31%に急落します。鶏の餌を輸入に頼っていることから、鶏卵の自給率が高いように見えて実際は飼料の輸入量に影響を受けることが分かります。

また、よく「自給率の低下は、ごはんからパンや麺を食べるようになったから」といわれることがありますが、実際は食料需給表で1965年度と比較すると小麦の消費量は年間約30%とそれほど変化しておりません。また、小麦粉の品目別自給率は2016年以降10%以上で推移しており、大きな変化はありません。

では、消費量は何か増えているのか。それは牛肉など肉類、牛乳・乳製品、油脂類が大幅に増加しています。

そこで、先ほどの鶏卵と同じ問題が生じます。肉類で一番自給率の高い鶏肉（66%）ですが、飼料



## 国産品の影に輸入飼料

自給率を考慮すると8割と大幅に減少します。そのほかの飼料自給率を考慮した値は牛肉9%、豚肉6%、牛乳・乳製品26%となりま

す。つまり、単に自給率をみるのではなく、肉類や卵、牛乳・乳製品の場合は飼育に必要な飼料の量を念頭に置くことが重要です。飼料自給率は、品目別自給率と別に項目立てされており、この数年は25%ぐらいとなっています。今後、肉類などの消費が増える、または飼料を輸出している国が輸出できなくなったりすると自給率は影響を受けることになります。

参考資料 令和2年度食料自給率・食料需給表  
(公社) 千葉県栄養士会会員

伊澤 華子

◆千葉県栄養士会では、第2・4月曜日午前10時から午後4時まで（祝日は除く）、食生活に関する相談を受け付けています。☎043(256)1117。

### スポーツと食事

さて、秋も本番です。暑すぎず寒すぎず、スポーツをするのにぴったりの気持ちのいい季節になりました。スポーツや運動をすることで、体力の維持・向上、肥満の解消や予防、ストレスの解消などたくさんの効果があります。

運動の種類は自分の好きなもので良いのですが、自分にぴったりのものが見つからないからといって焦ったり、この運動でなければならぬと決めつけたりしないようにしましょう。忙しくて運動する時間がとれない人は、歩くだけでも良い運動になります。自転車で行っていた買い物を歩いて行くようにしたり、エスカレーターを使わずなるべく階段を使うようにしたりと、生活の中に運動を取り入れやすいで行うようにしましょう。また、体調の悪い時は無



現代食事考

<1579>

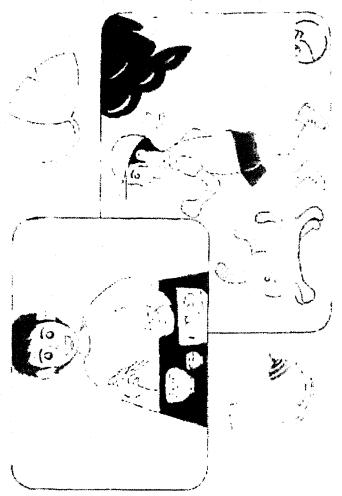
理をしないことも大切です。

運動の効果を得るためにも、食事は大切です。すぐに疲れてしまったり運動自体を楽しくない、運動しても思ったほど効果が出ない、などといった経験はありませんか。運動の効果をもっと得るためにも、運動前後の食事の内容やとり方を見直してみましょ

う。集中して安全に運動を行うためにも、運動前にはエネルギー源であるごはん、パン、麺類などの炭水化物（糖質）を取っておくことが必要です。何も食べないのは、エネルギー不足ですぐにバテやすくなります。

運動後には、消費したエネルギーを補給すると同時に、体を修復するためにたんぱく質、糖質、と

ビタミン・ミネラル類などの栄養を補給することも重要です。牛乳や豆乳、果汁入りの野菜ジュースなどを飲むことで手軽に補給することもできます。疲労回復のためにタンパク質の相補系ジュースを



## 運動前後に栄養摂取を

とるのも一つの方法です。

ただし、食欲にまかせて食べる、頑張った褒美にビールを好きなだけ飲む、ではエネルギーの過剰摂取となり健康増進のための運動に繋がりません。

熱中症を防ぐために水分の補給も大切です。のどの渇きを感じた時には、すでに体内で水分が不足し始めています。スポーツドリンクなどを携帯し、運動前・運動中・運動後にはこまめに飲むようにしましょう。

10月10日はスポーツの日です。さわやかな秋晴れに心地よい風を感じると、何かスポーツを始めたい気持ちになりますね。無理のない程度から、挑戦してみましょ

う。参考資料 厚生労働省・健康づくりのための運動指針、千葉県栄養士会ホームページ  
(公社) 千葉県栄養士会会員

櫻井 華子

◆千葉県栄養士会では、第2・4月曜日午前10時から午後4時まで（祝日は除く）、食生活に関する相談を受け付けています。☎043(256)1117。