

令和4年度

としま



豊島区PRキャラクター
「としま ななまる」

豊かな食コンクール

入賞作品集〈レシピ付き〉

メニューコンクール

東京都産の農産物を使って一品料理を作ろう！

後援：東京ガスネットワーク（株）
東京東支店

協賛：豊島市場活性化委員会

● 高校生の部

最優秀賞	伝統小松菜と豚バラナスのつけそば	本郷高等学校	1年	有田 祐
優秀賞	ナスとベーコン炒め 〜きゅうりソースを添えて〜	本郷高等学校	2年	樋口 高太郎
入賞	干しいたけを加えた麻婆大根	本郷高等学校	1年	細井 友益
入賞	もやしと半白きゅうりの炒め物	本郷高等学校	2年	尾崎 修平

調べ学習コンクール

食料自給率から考える 地球と人に優しい食生活について調べてみよう！

● 小学生の部

最優秀賞	こめじるし新聞	豊成小学校	5年	長崎 大晴
優秀賞	ローカルフードタイムズ	富士見台小学校	5年	曾我 遥希
入賞	生産者と消費者二人三脚新聞	長崎小学校	6年	武井 智洋
入賞	私たちの食を支える地産地消	千早小学校	5年	宇野 由彩
入賞	日本の未来が危うい！	目白小学校	6年	岩崎 恵

● 中学生の部

最優秀賞	食料自給率から考える持続可能な食生活	貞静学園中学校	1年	長崎 大嘉
優秀賞	豊かな食文化を持つ日本の現状と課題	千川中学校	3年	山賀 文夏 ヘレナ
入賞	地球とヒトにやさしい食	千川中学校	3年	侘美 杏里
入賞	ごはんで食料自給率アップ！	千川中学校	2年	渡辺 さくら
入賞	地産地消で食料自給率アップ！	千川中学校	2年	田地 桃子
入賞	食料自給率から見てくる日本の未来	千川中学校	2年	舩山 花凜

SDGs 未来都市としま



豊島区は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています

最優秀賞

伝統小松菜と 豚バラナスのつけそば



— 1人分栄養価 —

エネルギー	595kcal
たんぱく質	23g
脂質	25.7g
炭水化物	71.4g
食塩相当量	5.3g

健康面で意識した点

1年中手に入り、β-カロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄などの栄養価の高い小松菜と、豚肉とナスの王道のペアとを組み合わせた。
クーラーによる冷え対策のために、すりおろしショウガを入れた。

レシピや調理での工夫点

ナスの発色と小松菜のβ-カロテンの吸収率アップのために、またコクをプラスするためごま油で炒めてから、めんつゆを入れた。
そばにつゆをからみやすくするために、水溶き片栗粉を少し入れた。

作り方

- ① ナスを1cm幅の半月切りにする。その後、水にさらす。
小松菜を3cmのざく切りにする。
- ② お湯を沸かし、そばをゆでて、湯を切り、水でしめる。
- ③ 鍋にごま油を入れ、豚バラ肉を炒める。色が変わったら一旦、取り出す。
- ④ 同じ鍋で、ナスを炒める。しんなりしたら小松菜を入れて、炒める。
- ⑤ 豚バラ肉を戻し、めんつゆと水を入れ、あくを取りながら、3分程煮る。
すりおろしショウガを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ そばを盛りつけ、青ネギを散らす。つけ汁を盛りつけ、完成。

材 料 (3人分)

ナス	1～2本
小松菜	1/2袋
深大寺そば	300g
ごま油	大さじ1.5
豚バラ肉	150g
めんつゆ	150mL
水	350mL
水溶き片栗粉	小さじ2
ショウガ	1片
青ネギ(小口切り)	適量

優秀賞

ナスとベーコン炒め ～きゅうりソースを添えて～



— 1人分栄養価 —

エネルギー	181kcal
たんぱく質	4.8g
脂質	15.2g
炭水化物	8.7g
食塩相当量	2.4g

健康面で意識した点

食欲の落ちる夏に必要な栄養をナスやきゅうりでおぎなった。

レシピや調理での工夫点

ナスを炒めるときにベーコンを使い、しっかりナスにうまみと風味をつける。

作り方

- A**
- ① フライパンに油をひいて弱火でベーコンを炒める。
 - ② 輪切りにしたナスを入れて火を通す。
 - ③ 仕上げにごま油を香りづけにかける。
- B**
- ① みょうがをみじん切りにする。
 - ② きゅうりをすりおろし、軽くしぼる。
 - ③ みょうが、きゅうり、ポン酢を混ぜ合わせる。

Aを皿に盛り、Bを上のにせて完成。

材 料 (3人分)

ベーコン	6枚
ナス	3本
きゅうり	2本
みょうが	2本
油・ごま油	各大さじ1
ポン酢	80mL

入賞

干しいたけを加えた
麻婆大根

— 1人分栄養価 —

エネルギー	251kcal
たんぱく質	14.4g
脂質	13.3g
炭水化物	25.7g
食塩相当量	2.1g

健康面で意識した点

栄養のあるしいたけのもどし汁を使用して煮た。

レシピや調理での工夫点

早く味が染みるように大根を下茹でした。
味のアクセントにオイスターソースを加えて味にコクをだした。
国上市谷保産の朝採り大根をメインに使用した。

作り方

- ① 大根を1.5cmの厚さの輪切りにした後、一口大に切る。
干しいたけを水に漬けて柔らかくして、同様に切る。
- ② 切った大根を2、3分塩を加えて下茹でする。
同様に大根の葉も下茹でする。
- ③ 長ねぎ、しょうがをみじん切りにする。
- ④ 油をひいて長ねぎ、しょうが、ひき肉、大根を炒めてから、しいたけのもどし汁、お酒、めんつゆを加えて10分程、蒸し煮をする。
- ⑤ 最後に、オイスターソースを加えて仕上げる。
- ⑥ お皿に盛りつけて、塩茹でした大根の葉っぱを添えて完成。

材 料 (3人分)

大根	750g
豚ひき肉	150g
長ねぎ	少々
しょうが	少々
干しいたけ	50g
塩	少々
めんつゆ	大さじ3
お酒	大さじ2
油	大さじ1
オイスターソース	小さじ1

入賞

もやしと半白きゅうりの
炒め物

— 1人分栄養価 —

エネルギー	79kcal
たんぱく質	6.9g
脂質	3.8g
炭水化物	5.2g
食塩相当量	0.8g

健康面で意識した点

味付けに使う塩味を辛味におきかえた。

レシピや調理での工夫点

もやしの下処理を工夫した。

作り方

- ① もやしを水で洗い、水に漬けておく。
その間に半白きゅうりを細切りにし、唐辛子は種をとり輪切りにする。
- ② 水から揚げたもやしに片栗粉をまぶし、ごま油を引いたフライパンにAを入れて2～3分炒める。
炒め始めてから1分程経ったら、しょうゆを回し入れる。
- ③ 火を止めてから、こしょうで味付けし、皿に盛りつけ、お好みでごまをかけて完成。

材 料 (3人分)

ツナ缶	1缶 (80g)
もやし	1袋
半白きゅうり	1本
唐辛子	2～3本
ごま油	小さじ2
こしょう	適量
片栗粉	適量
しょうゆ	小さじ2
いりごま	お好みで



こめじるし新聞

江川川で
小松菜を収穫したよ

種類が多いのがとくちょう

東京都産の農産物

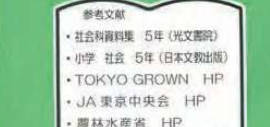


地球や日本人にやさしい食生活を送るために地産地消が大切。

地産地消とは、国内の地域で生産された農林水産物を、その地域内で消費すること。

・直売所や量販店で販売

給食大好き。
東京都産で
究食作り
こんじんたまねぎ
おぼろち、じゃがいも
練馬産)
ラダ菜(栃橋産)
乳(多摩産)



④ 買収
総代理の「TABELLE」は、
キーン・直売所では、東松山
の直売所で売れ残ってし
つに廃棄物を東武鉄道で
運んで販売している。



大行列！

ローカルフード
タイムズ
発行日 8月31日

④なぜ食料自給率を
あげる必要があるのか？
外国から安い値段で食料が手に入れば、うれしいと感じる人もい
るだろう。しかし、なぜ食料自給率
を上げなければならないのだろう。
僕は、二つの理由を考えた。

①食料自給率を上げなければ、外
国が戦争や緊急事態などで食料を
輸出できなくなると、食料が手
に入らなくなってしまう。

②海外のものはかり売れたら、日
本で農業をしている人たちの仕事
がなくなってしまう。

「江戸幕府を巡って」
 本書の著者である、現京
 大の三上 武久氏は、江戸
 幕府の政治や文化、さら
 は野史まで作られている
 有名な「江戸東京博物館」
 が、明治維新時代以降滅
 びた江戸を「東京野史を
 生かす」ことで、江戸の
 が生き甦るという、よ
 うなコンセプトで、江戸
 川谷（スー）・浅野（チ
 ー）の両氏が、この地
 区の歴史を、現在も
 いたるものまで、あ
 りたいという、こ
 の「江戸」の地が、
 今も、大々的

GO!GO! 体験 地産地消

記者
消の取り組み

と売っていません。そこで、
旅に出よう！

③ 買う
渋谷区にあるJ Aアグ
パークでは東京都で生産
れた野菜を販売している

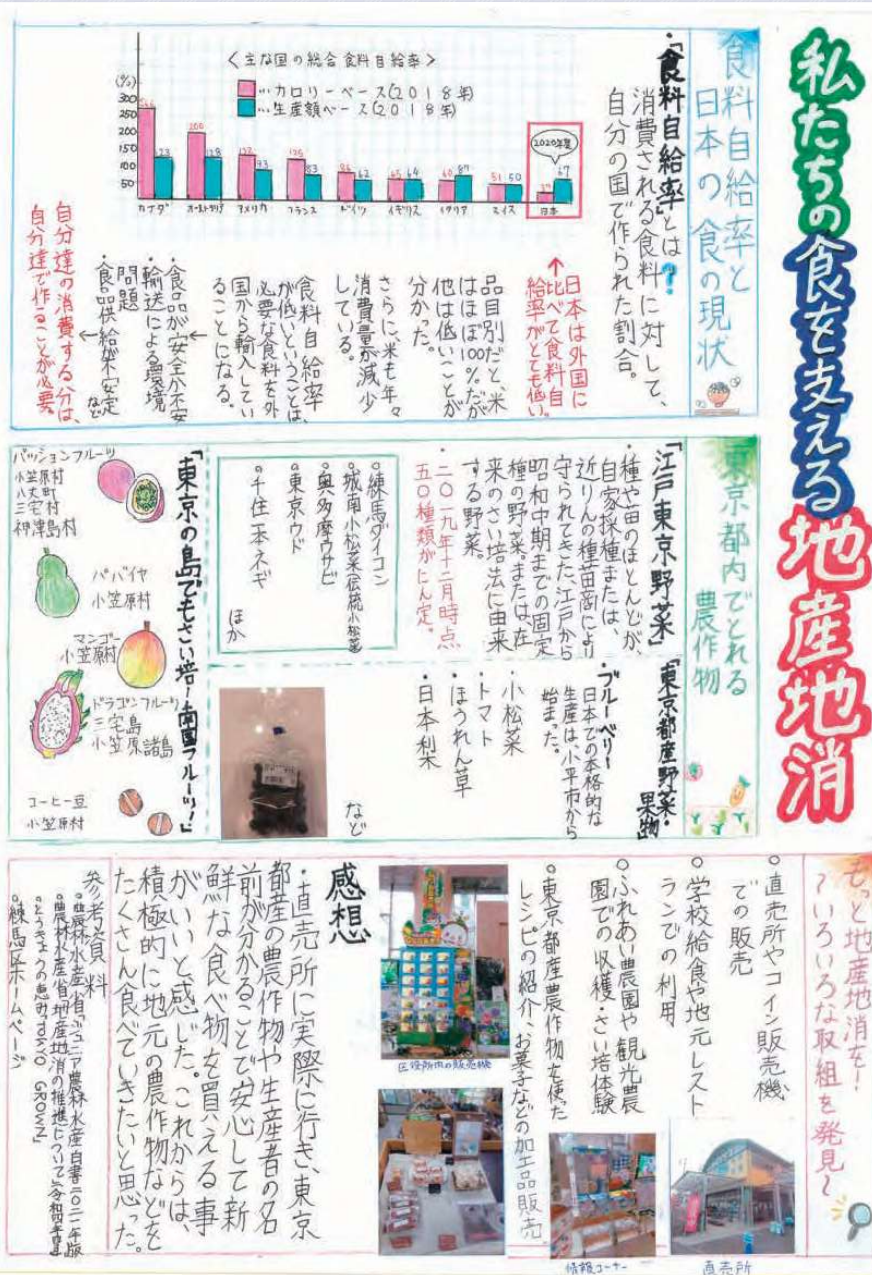
でも買える！



生産者と消費者二人三脚新聞



私たちの食を支える地産地消

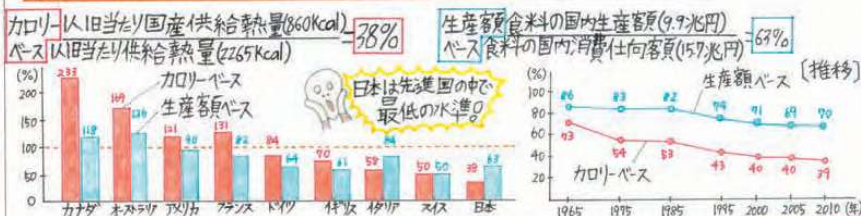


食料自給率から考える持続可能な食生活

食料自給率から考える
持続可能な食生活

課題1 食料自給率から日本の食の現状について調べよう

食料自給率とは国内の食料供給に占める食料の国内生産の割合を示す指標。



食料自給率が低下した大きな理由は食生活の急激な変化です。戦後、食生活が洋風化し、外国からの輸入が多いハンバーグ、肉類や油の消費が増えました。



〈北区飛鳥山「専物食」館の道見展〉

課題2 東京都産の農産物を調べよう

東京都の食料自給率はわずか1%。47都道府県中、最下位で東京都は農地の約6割が市街化区域内にあり農業を営む環境は厳しいものの、奥多摩の山間部から亜熱帯の小笠原まで、多様な農産物が作られてはいます。都民の豊かな食生活に役立っているよ。

こまつな	江戸産の野菜。8代将軍・徳川吉宗が命名した伝統野菜。収穫量全国4位。1玉のお好みNo.1。	キャベツ	葛飾の研究熱心な農家が品種改良を重ねて広めた。細田発祥の中野甘藍、お好みNo.1。	うど(大根み)	江戸時代から生産された日本原産の野菜。柔らかくする技術は高い評価。収穫量全国5位。
日本なし	本治城市で最も多く生産。7の梨ともいわれる「本治市梨」は、600g以上の大果で、甘みも果実も豊か。	わさび	奥多摩の清涼な水を利用して栽培。香りの高さ、辛味が特徴。江戸時代には江戸前・南太。	豚(レバウサ)	東京都産産試馬場が7年かけて開発。霜降りの柔らかい肉質。優れた味わい。良質な月産月産特徴。
切り菜	島しょ地域の温暖な気候を活かし、年間を通じて生産。全国出荷量1位。	あしたば	伊豆諸島など温暖な地域に生育。日本原産の野菜。多量の香りが健康野菜として人気。	かつお菜	黒潮によって、有数の漁獲が形成され、魚体量は全国3位。八丈島のかつおが有名。

課題3 地産地消を推進するために自分にできることを考え、実践しよう

食料自給率が低いと何か問題？
→日本は世界最大の食料輸入国です。しかしこれからは、今までと同じように輸入できるとは限りません。
理由① 世界の人口が増え、消費量が増えているから
理由② 地球温暖化による異常気象、少雨化の進行、水不足などにより生産を増やすのが難しいから。

その一方で、まだ食べられるものが大量に廃棄される食品ロスが問題になっています。
日本国民1人当たり
1日 113g
(お茶わん1杯分)

食料自給率を高めるために重要な要素が「地産地消」なのです。

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、地域で消費する取組。

新鮮なものが手に入る！生産者が分かって安心！輸送距離が短いから環境に優しい！などのメリットがあり、生産者と消費者の間にコミュニケーションが生まれ、地産地消が活発化します。

地産地消を推進するために自分にできることは「食」に貢献する白に開くこと？
地域の農産物を買って、たまたま調理して、美味しくいただくこと？

① 買い物



「ファーマーズショップ ぐくみ村」(練馬区) 23区内で初めて誕生した農産物直売戸です。野菜には作った農家さんの名前が書かれているので、安心して買うことができます。どの野菜も色づきよく、新鮮さが伝わってきました。

② 料理



たまねぎは目にしみる～でも大丈夫！おろしをくわるとしみる～かも。

③ 出来上がり



その他にも、行ってみよう、やってみよう。



「まじし」の村。近隣の農産物の収穫や、農業体験ができるよ。



「マザン牧場」。牛の手入れ、体馬がでるよ！牛乳で飲む牛乳は最高です。



江川区産「お宝」を使って料理しよう。

「お宝」は普段からよく買い物に行きませんが、近所のスーパーで東京都産の農産物を見かけることはほとんどありませんでした。でも、東京では多様な農産物が生産されていて、地域で消費されていることも知り驚きました。今回直売戸で東京都産の食料をたくさん買って、料理をしたら、家族みんなが「おいしい」と喜んでくれて、とてもうれしかったです。これからも地産地消を意識しながら、持続可能な食生活を送りたいです。

- ・食料自給率を高める山崎亮一先生出版
- ・食料自給率からみる食の未来 水谷広小峰書店
- ・農林水産省ホームページ

参考文献

食に関わる
たくさんの人に
感謝！！

豊かな食文化を持つ日本の現状と課題

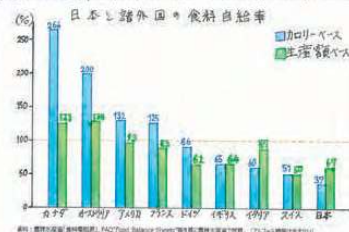
豊かな食文化を持つ日本の現状と課題

課題1：食料自給率からわかる日本の食の現状

2種類の「食料自給率」： $\frac{\text{生産}}{\text{消費}} \times 100$ で割り出される食料自給率には二つの計算方法がある。

カロリーベースとは：食料安全保障の観点から、最も基礎的な栄養価である熱量（カロリー）に着目して算出した食料自給率。国民1人1日当たりの供給熱量2,426kcalに占める国産熱量：918kcal＝37%（令和2年）。

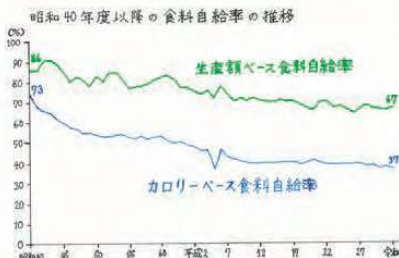
生産額ベースとは：経済活動を評価する観点から、生産額や輸入額を基に計算。日本の場合、付加価値が高く、高品質な国産食糧は輸入品より高価なので、生産額ベースはカロリーベースより高い自給率になる。



日本の食料自給率は、先進諸外国と比較するととても低く、年々低下が続いている。2010年時点での政府目標は「10年後の食料自給率を50%まで引き上げる」だったが達成できず、現在は「2030年度に45%へ引き上げ」に修正。

⚠ 考察する際には、こんな点にも注意が必要！

- ・「食料国産率」（飼料・原料の海外依存分を除く）はカロリーベースで46%
- ・「カロリーベース自給率」は、国際標準ではない（日本以外の公式数字はスイスのみ）
- ・日本では比較的消費量の多い野菜など低カロリーの食料は消費が多くても数字に反映しにくい
- ・「生産額」には輸出用食料も含まれている



品目	国産1人1年分の消費量と変化		品別自給率
	昭和40年度	41年度	
米	111.7 円	97.9	53.0%
小麦	24.9 円	11.1	32.3%
牛肉	1.5 円	0.83%	6.5%
猪肉	3.0 円	0.07	12.8%
鶏肉	1.9 円	7.12%	13.9%
鶏卵	11.3 円	55%	17.5%
牛乳・乳製品	37.5 円	25.5%	95.4%
魚介類	28.1 円	55%	28.8%
野菜	108.1 円	8.5%	90.0%
果実	28.5 円	1.5%	34.2%
大豆	4.7 円	14.5%	6.7%
砂糖	12.7 円	16.7%	7.4%
油類	6.3 円	2.2%	14.4%

資料：農林省「食料消費実態調査報告書」昭和41年度

豊後水産省「食料調査表」(令和元年度)
 1-3 肉の製造は、飼料自給率を高めるため、自給率

課題2：東京都産の農作物

豊島区に住んでいると、「東京のどこで農作物を育てることができるのだろう」と思う。しかし、調べてみると、東京農業は、奥多摩の山間地から亜熱帯の小笠原まで、環境を活かした農業が営まれていることが分かった。令和2年の東京都の耕地面積は都の総面積の約3%に相当する6530ha（内訳：三多摩76%、島しょ部17%、区部7%）。これは、37年前の1985年と比べて半減してしまっている。

区分	昭和40年	昭和41年	7年	12年	17年	22年	27年	昭和32年	33年
	1965年	1966年	1972年	1977年	1982年	1987年	1992年	2002年	2003年
農地面積 (ha)	12,500	11,500	9,930	9,800	8,340	7,760	7,130	6,530	6,410
指数	100	92	79.8	79.2	66.8	61.4	57.0	52.2	51.3
全国	5,792,921	5,711,927	5,082,735	5,046,735	4,346,735	4,046,735	3,746,735	3,446,735	3,416,735

※注：水田、作物別、村別調査 概数前掲。

某县水产局作物统计调查耕地面积。

東京府の農作物と生産額 (農林水産省 令和2年度農業調査結果の公表(生産額等)参照)

農作物	生産額 (億円)	%	農作物	生産額 (億円)	%
こまつな	19	8.3	ホウレンソウ	6	2.6
ほうれんそう	16	7.0	なす	5	2.2
日本なし	14	6.1	きゅうり	5	2.2
えだ豆(凍結)	11	4.8	だいこん	5	2.2
きんぴ	10	4.4	スイートコーン	5	2.2
トマト	10	4.4	きゅうり	5	2.2
ブルーベリー	7	3.1	なす	4	1.7
さといも	7	3.1	かんぴん	4	1.7
かぼち	7	3.1	にんじん	3	1.3
いちじく	7	3.1	産別甜柿	3	1.3
かりん	6	2.6	いちご	3	1.3
ぶどう	6	2.6			

東京都で生産される農作物の内訳は、野菜129億円、花32億円、果実32億円、いも類10億円、畜産20億円となっている。より詳しい品目を見てみると、第1位コマツナ、2位ほうれんそう、3位日本なし、4位えだまめ、5位生乳・トマトで、それ以下も馴染みのある多品目の野菜や果物が生産されていることがわかる。

課題3：地産地消を推進するために自分にできること

なぜ地産地消を推進すべきなの？：地産地消の実現には、コストや流通システム確立などのハードルもあるが、次のようにメリットも数多くあり、ぜひ日々の生活に取り入れたい。

- 輸送にかかる燃料や二酸化炭素の排出量を削減できる（環境保護）
- 水田や農業用水路、ため池に生息するさまざまな生き物の保護（環境保護）
- 輸送コストをカット（生産者の増益）
- 不揃い品や規格外品も販売可能（生産者の増益・食料廃棄量の減少）
- 地元の新鮮な野菜が手に入り、旬の野菜をおいしく食べられる（経済活動促進）
- 生産者の顔が見える安心感（経済活動促進）
- 地域ならではの農産物・地域独自の調理法や食文化を知ることができる（文化継承）
- 火災の延焼防止・水田や畑で雨を一時的に貯水し、洪水を防止（防災機能）
- 災害時の一時避難や、仮設住宅設置ができる「防災協力農地」として活用（防災機能）

自分にできること

- 買い物のとき、外国産より国産、その中でもより近い都県で生産されたものを選ぶなど、無理なく少しずつ地産地消を取り入れる
- 「食べたいもの」ではなく、「手に入るもの」をベースにした献立作りを心掛ける
- 地元産の食材が豊富な近隣のファーマーズマーケットで買い物をする
- 地元産の食材を使用している飲食店を利用する
- 地元や旅行先の郷土食文化について調べる
- 地元産の農作物を使ったレシピを考案し、消費を促す



新宿のデバ地下で「東京産」の野菜を売っていました！我が家でもトマトとピーマンを買いました。美味しかったです！

威相

食料自給とは、飼料や原料の輸入分まで考えなければならないことを知った。農地活用できる土地面積の小さい国は、生産量に限界がある。それでも、食品廃棄が社会問題として取り上げられるほど、日本は食料が豊富な国と思っていたが、実は食糧自給率はとても低いことに驚いた。そして、自給率を下げている原因に、私たちの食嗜好が大きく関わっていることを知り、ひとりひとりの意識の持ち方次第で、改善に貢献できるとわたり、食に対して考える良いきっかけとなった。ほんの小さな事でも、自分にできることから始めてみようと思った。

〈参考文献〉

京都府食料政策推進課水産部「京の魚の食べ方と漁獲データ」令和元年度版 / **政改社** | 国産魚料理実用集出版委員会監修・監行会編纂（令和元年度） | 国産魚料理実用集出版委員会監行会 | 株式会社（令和元年度）
食糧水産省「その1：食料自給率について日本はどのくらい？」 <http://www.maff.go.jp/j/yakushoku/dietary/index.html> | 「世界の食料自給率」 <http://www.maff.go.jp/j/yakushoku/world/index.html>
環境水産庁「地球温暖化がもたらすもの」 <http://www.maff.go.jp/j/kankyo/chikuzen/index.html> | **とよまのきみ TOKYO BIRD**「東国の鳥を語る」 <http://birdjournal.jp/birding/index.html>
JICA「食料の海外からの輸入に頼ることは自然のことである」 http://www.jica.go.jp/globalinfo/tokyo_japan/import.htm
農林水産省「日本産肉、加工肉と畜産自給率の乖離」 <https://landfood.ruralbiz.co.jp/news/2020/06/>

ごはんで食料自給率アップ!

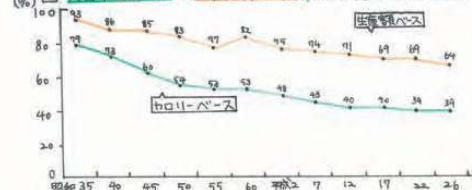
ごはんで食料自給率アップ!

課題1:「食料自給率から、日本の食の現状について調べてみよう」

① 日本の食料自給率はどうなっているの?

食料自給率は約50年前には生産額ベースで80%以上、カロリーベースで70%以上でしたが、どちらも年々下がってきています。

□ カロリーベースと生産額ベースの総合食料自給率の推移



② どうして食料自給率は下がっているの?

大きな理由は日本人の食事が洋風に変化し、主食のごはんや魚を食べる量が減り、肉や乳製品、油を使った料理をたくさん食べるようになったことなど、食生活の変化が原因の一つと考えられています。

昭和35年ごろ



食事の中心はお米で、近くの畑で作られた野菜や海で獲れた魚をたくさん料理に使っていました。煮物や焼き物が多く、油を使う料理はあまりありませんでした。



いろいろな種類の料理を食べるようになり、小麦を使ったパンや、肉類、料理用の油などの消費量が増えました。これらの食べ物も、多くを輸入しています。

現在

③ 日本の食の現状について

「食べる」の変化

ファミリーレストランやファーストフードなど様々な外食形態の増加、スーパーやコンビニでの弁当やお惣菜などの中食の普及、冷凍技術の進歩による加工食品の増大化など、生活様式の変化に合わせて「食べる」も大きく変わってきたといえます。

現在の豊かな食生活

日本は美味しい食べ物、好きな食べ物がいっぱい食べられるという、日本の歴史上かつてないほど、また世界的にも最も豊かな食生活が実現されています。そしてこの豊かな食生活を支えているのは、国内で生産された食料だけではなく、輸入された食料や飼料であることも事実です。

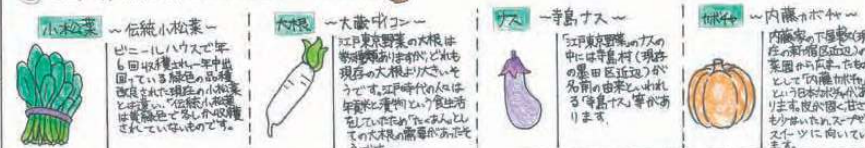
課題2:「東京都産の農産物を調べてみよう」

① 「江戸東京野菜」とは?

「江戸東京野菜」とは、昭和40年頃まで数世代以上にわたり、都内の農地で栽培されていた在来種、または現在でもその当時の栽培法により作られている野菜をいいます。江戸時代の「江戸」と呼ばれる地域は現在の東京と比べるとかなり狭いエリアで、現在、農業生産者も「江戸野菜」は存在しないため、対外的に「江戸」から広げて「江戸東京野菜」という名称にしました。そして広く東京で生産された野菜を「江戸東京野菜」と定めました。



② 江戸東京野菜の代表的な野菜

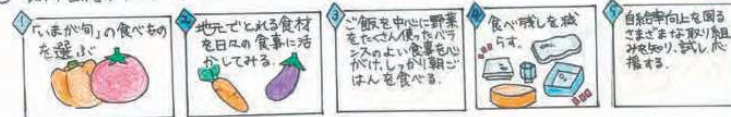


課題3「地産地消を推進するために、自分にできることを考え、実践し、感想を書こう」

① 食料自給率1%向上のために何を始めること??



② 食料自給率アップのための5つのアクション~私たちにできること~



③ 主食のごはんに合う和食メニューをつくってみました!!

献立

主食... ご飯
主菜... 魚
副菜... めかぶやき (豆腐とわかめとねぎ)
トーストとヨーグルト
おしんこ

主な産地

・北海道産
・長野県産
・新潟県産



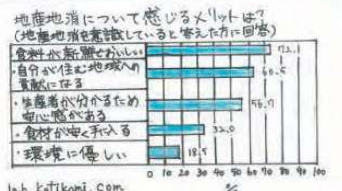
気を付けたこと

・旬の野菜を選ぶ
・国産を選ぶ
・主食、主菜、副菜で栄養バランスを考えた。
・ごはんに合う和食メニューを考えた。
・残さず食べるようにした。

食事を考える時に、ごはんを中心に組みあわせると栄養バランスが良く、食料自給率の向上にもつながるんだね!
食料は毎日の生活に欠かせないものだから、必要量の食料をなるべく確保できるよう、食料自給率を高めることが大切だね!

「調べ学習もしてみた感想」

・日本は94%の国から食料を輸入している。食料自給率が低いことが分かりました。
・東京都産の農産物は色んな種類の野菜があることが分かりました。
・食料自給率を少しでも上げるよう普段から私たちができることを心に決めて、必要があると思いました。
・私はごはんが大好きで、これからは国産の食糧にこだわりたいです。また、国産の食糧にこだわりたいです。



参考情報
・Edupedia.jp
・www.maff.go.jp
・www.komenet.jp
・www.cjc.or.jp
・tokyogrown.jp
・shouhisei.kaitu.metro.tokyo.jp
・lab.katikomi.com

地産地消で食料自給率アップ!

地産地消で

食料自給率アップ!

<課題1. 食料自給率から考える. 日本の食の現状>

食料自給率とは?

国内で消費される食べ物かびのくらい国内生産によってまかなえているかを示す割合。

・令和3年度の世界の食料自給率



※食料自給率には、「品目別自給率」と「総合食料自給率」の2種類がある。このうち、「総合食料自給率」は、熱量で換算する「カロリーベース」と金額で換算する「生産額ベース」がある。

先進国の中でも低い

日本の

食料自給率が低い原因

・日本人の食生活の変化

戦前は、国内で生産されている米・野菜などを使った食事が中心でしたが、戦後の復興に伴い、食生活が洋風に変化していったため。

・外食の増加や冷凍食品などの普及

外食チェーン店や食品加工会社が、原材料を安く手に入れるために、海外からの輸入品に頼る傾向があるため。

・食料自給率が低いことの問題点

世界の食料事情には不安定な要素(災害による農産物の不作など)があるため、日本が確実に輸入し続けられる保証がないこと

・食料自給率アップのために一人一人ができる取り組み

- 旬の食材を選ぶ・地元産の食材を日々の食事にかきこみ・フードロスを減らす
- ご飯を中心に野菜をたくさん使った、バランスの良い食事を心がける

<課題2. 東京都産の農産物>

小松菜

- 江戸発祥
- 名前は小松川村(江戸川区)に由来

練馬大根

- 練馬区で生産
- 大根の中でも、60~80cmと大きな品種

わさび

- 奥多摩町・檜形村で生産
- 奥多摩の清流をながめて生産されている品質が良い

稲城(いなぎ)の梨

- 稲城市の代表的な梨
- 500g~1kgと大玉の高級梨
- 糖度が高く、ジューシー

<課題3. 地産地消を推進するためにできること>

1. 産地を確認し、地元産の食材を買う

私の家の近くのスーパーには、地元でとれた野菜のコーナーがあります。そこで、茄子を買って、その日の夕食の一品にしました。

茄子と厚揚げの
甘辛肉味噌炒め東京育ち
です!

2. ファーマーズマーケットを利用する

地元産の食材が豊富なファーマーズマーケットで買い物をするのも、地産地消につながります。豊島区でも、としまどりの防災公園(イケサンパーク)で毎週土・日曜日に開催しています。

3. 東京都産食材を利用している都内の飲食店を訪れる

東京都では、多くの都民に東京都産食材の魅力を知らせてもらい、地産地消を推進するため、東京都産食材を使用している飲食店を「とうきょう特産食材使用店」として登録し、紹介しています。このようなお店を訪れることで、地産地消に貢献することができます。

とうきょう
特産食材
使用店とうきょう
特産食材
使用店とうきょう
特産食材
使用店登録されているお店には
このようなボードが置かれています

感想

今回、食について調べて、様々な事が繋がっているんだと感じました。地産地消のために、地元産の物を食べ、それが食料自給率を上げることになるのは、一石二鳥なので、気軽に取り組めて良いことだと思いました。いざなり、地元産の食材ばかりを食べるのは無理かもしれませんが、近くの果・国産のものをできるだけ食べたり、食べ残しを無くすなどといった、自分ができることから、日本の食のために頑張っていきたいと思っています。

参考文献

- ・農林水産省 HP
- ・毎日新聞 HP
- ・東京都産業労働局 HP
- ・【地産地消とは】×リット、デリット、おくりでできることは?

食料自給率から見てくる日本の未来

食料自給率

から見えてくる

日本の未来



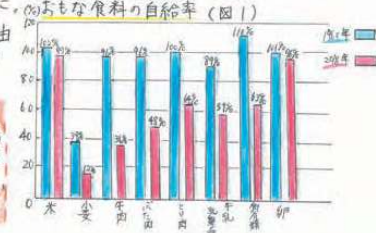
課題 / 食料自給率から、日本の食の現状について調べてみよう!

＜日本の消費が変化した＞

和食と呼ばれる、日本の伝統的な食事は、米を主食に野菜、海藻、魚をおかずとしたものです。食材には日本でよくとれるものが使われています。しかし、1950年以降、食生活の洋風化が進み、パンや肉、油を使った料理が多く食べられるようになりました。その結果、日本でもともと生産量が少なかった小麦や肉、油の原料になる大豆やなたねを輸入に頼るようになっていきました。

右のグラフは、おこな食料の自給率（図1）

Year	Self-sufficiency Rate (%)
1950	94.3
1960	92.8
1970	91.3
1980	90.6
1990	89.6
2000	89.7



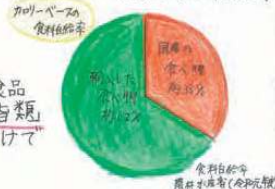
私たちが食べている食料のなかで、国内で生産されたものが占める割合を食料自給率という。その中の一つである品目別自給率はそれぞれの食品ごとの国内で消費されている量のうち、国内で生産されたものに割合を表しており、国内の生産という程度でよくなるのがわかる。

＜海外からの輸入に頼る日本＞

食料自給率をカロリーベースで考えると、1日1人あたり2426キロカロリーのうち、日本で生産された食べ物は、918キロカロリー（約38%）。残りの1508キロカロリー（約62%）は輸入された食べ物なのです。

● お米は100%けれど、ほかの食品は...

自給率は食品によっても違います。図1を見るとわかるように、国産の食品だけでは、いつも同じようにには食べられないのです。そのなかでも油脂類は、ほとんどが輸入です。こうした油脂類は揚げ物などの料理に使うだけでなく、パンやお菓子など、さまざまな食品に使っています。



＜輸入に頼りきりだと起こってしまうこと＞

輸出国でも同じ量が収穫できるとは限りません。例えば、2020年に新型コロナウイルスが世界を襲ったときには感染予防のため農家の方が畑にでられなかり、感染し、農作業ができず収穫量が減ってしまったところもあります。また気候変動、家畜の病気などでも流通がストップしてしまうところもあります。現在世界の人口は増え続けています。これから2030年には35億人、2050年には97億人、2100年には、なんと109億人にもなると予想されていて、ほかすると、世界中で食料の奪い合いが起きてもおかしくはない

課題 2 東京都産の農産物を調べてみよう!

東京都の農業は、区部や多摩の都市地域から東京西部の中山間地域、伊豆・小笠原の島嶼地域まで、極めて広範囲で営まれています。それぞれの自然・周辺環境に応じた、特色のある農林水産業が豊かな恵みを生み出しています。東京の農産物には、江戸東京野菜、都内産野菜、都内産果物、都内産きのこ類、その他の都内産農産物などさまざまな種類の農産物があります。また、農家の就業人口は、16,983人(平成27年)、15歳以上の割合が53%になっていて今後の重要な課題となっています。

江戸東京野菜

- ・千住ネギ
- ・内藤かぼち
- ・柳久保小麦
- ・谷中ショウガ
- ・練馬ダイコン
- ・伝統太歳ダイコン
- ・亀戸ダイコン
- ・金町コカブ
- ・ごせき(後関)
- ・現生小松菜(伝統小松菜)
- ・馬込半白ショウリ
- ・坪島ネギ
- ・八王子ショウガ
- ・東京ウド
- ・早稲田ショウガ
- ・内藤トウガラシ
- ・寺島ナス
- ・馬込三寸ニンジン
- ・シントリ菜
- ・滝野川ゴボウ
- ・足立のつまもの
- ・ハエオクラ
- ・品川カブ
- ・柳家ウケ

都内産果物

- ・栗
- ・ドラゴンフルーツ
- ・パパイア
- ・ナシ
- ・ブドウ
- ・カキ
- ・キウイフルーツ
- ・ウメ
- ・ブルーベリー
- ・パッションフルーツ
- ・レモン
- ・イチゴ
- ・マンゴー
- ・ミカン
- ・ユズ

その他の都内産農産物

- ・米
- ・コーヒー豆
- ・茶
- ・東京紅茶

都内産野菜

- ・東京おひさまバス
- ・なす
- ・ピーマン
- ・かぼちゃ
- ・レタス
- ・チンゲン菜
- ・香菊
- ・タマネギ
- ・じょうろ
- ・かぶ
- ・カリフラワー
- ・落花生
- ・自然薯
- ・ルバーブ
- ・コマツナ
- ・キャベツ
- ・ブロッコリー
- ・ダイコン
- ・トウモロコシ
- ・ウド
- ・ワサビ
- ・アスパラ
- ・島トウモロコシ
- ・ホウレンソウ
- ・ミニトマト
- ・ジャガイモ
- ・サトイモ
- ・ニンジン
- ・キュウリ
- ・サヤエンドウ
- ・ワケネギ
- ・エダマメ
- ・トマト
- ・サツマイモ

都内産きのこ類

・シイタケ

東京の農業産出額ランキング👑

第1位 コマツナ (8.8%)
第2位 トマト (6.4%)
第3位 ホウレンソウ (6.1%)
第4位 日本ナシ (5.4%)
第5位 生乳 (3.7%)
(平成26年)

課題3 地産地消を推進するために、自分ですることと考え、実践し、感想を書こう！

私は、地産地消を推進するために家庭でできることを何かを考え、思いついたのが国産の食材を利用し、料理をするということです。私は千葉産の牛乳を使ったミルクプリンを作りました。

＜ミルカブリンのつくり方＞

材料...牛乳(300CC)、砂糖(大さじ1.5)、ゼラチン(5g)、水(ゼラチンをふやかす、大さじ2)
塩(極少量)、サラダ油(カップにぬっておく、少量)

- ① 水大さじ2を加えてふやかしておきます。このとき、少量のキッチンペーパーなどをひき、カップに油をぬっておきます。
- ② 鍋に牛乳200mlを入れます。残りは後で使います。(よくゆでます)
- ③ 砂糖大さじ1.5塩極少量を入れます。ここで弱火〜中火で加熱します。
- ④ 砂糖を溶かし、溶けたら一度火を止めます。
- ⑤ ふやかしたゼラチンを入れます。残りの牛乳100mlも入れます。
- ⑥ 混ぜながらゼラチンを溶かし、溶けたら沸騰する前にすぐに火を止めます。
- ⑦ カップに注ぎ入れ粗熱がとれたら、冷蔵庫でラップをして2〜3時間冷やします。
- ⑧ 固まったらカップの縁をスプーンなどで押さえて、皿に出したら出来あがりです。



参考文献

食品ロスへ対応するために、2020年9月
 ②食の慣習を足し、国・日本 上村 協子 文芸社
 ・日本の産業界 農業 ④ 木・畜産 堀田和彦 ポプラ社 2021年4月
 ・農産物とうもろこしの恵み TOKYO GROWN <https://Tokyogrown.jp>
<https://www.youtube.com/c/つひおんのお家たんけんキッズ>

私に牛乳、パンや食料自給率について調べ、日本とは関係ないことだと思っていた。食料と文化の関わり問題であることがわかった。また、私と同時に食のあがりを考えることができた。私は、食料が人を養うだけでなく、文化を伝える役割も果たしていることを知った。食料は人々の生活に欠かせないものであることを知った。食料は人々の生活に欠かせないものであることを知った。食料は人々の生活に欠かせないものであることを知った。

コミュニティガーデン in イケ・サンパーク

コミュニティガーデンとは？

地域の人たちが花や野菜、ハーブなどの食べものを育てることができる共有のスペースを指します。みんなで1つの菜園を耕し、収穫した野菜もみんなでシェアします。



ここでは、「自分たちが食べるものを自分たちの手でつくる」体験・実践ができます。

アパートやマンションのベランダなど狭いスペースにも応用できるガーデニングの手法をみんなで学べる場にもなります。

各家庭や路地で花や野菜を育てる人が増え、少しずつ街の緑が増えた景色を見る地域の人々が、自然について考えるきっかけになれば、まわりまわって都市の生物多様性を守ることにもつながります。



コミュニティガーデンについてのお問い合わせ
イケ・サンパーク管理事務所 TEL 03-6914-1782

令和4年度“としま”豊かな食コンクール入賞作品集

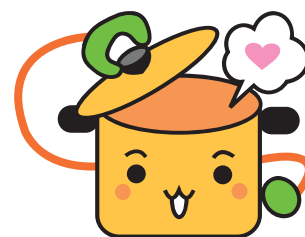
令和5年2月発行

発行・編集 豊島区 保健福祉部 地域保健課

所在地 〒170-0013

東京都豊島区東池袋4-42-16

TEL 03-3987-4660



豊島区食育推進
キャラクター

ぱくぱく