



私たちの食べもの、大丈夫？

—食料自給率と未来のごはん—

昭和 40 年 73%あった日本の食料自給率(カロリーベース)は、現在 38%と他の先進国と比べ低い状況です

昭和40年
(1965年)
73%

政情不安によるシーレーン封鎖や気候変動により、近い将来輸入が滞る恐れも

輸入がストップすることも…？

国内で消費されるカロリーのうち、国産で賄われている割合が 38%であることを意味します

現在
38%

飼料、肥料、種子等生産資材輸入依存度を考慮した“実質的自給率”は 9.2%との試算も(鈴木宜弘東京大学特任教授による)

工サや
肥料、種なども考慮すると
約9%

政府は 10 年に一度の大凶作や不作が 2 年連続で発生した場合にも対応できる水準として備蓄米を約 100 万トン確保
これは国内の年間消費量の約 1.5 カ月分に相当



もしものの時の備え
5日分だけ?!

しかし、市場に大量の備蓄米を放出したため、今年 7 月時点での備蓄量は適正水準の 1 割程度まで減少



※ 2025 年 7 月時点

米農家の高齢化などで
国産米が減るおそれ

一部米農家の時給が 10 円との報道もあり、平均年齢は 70 歳を超えています



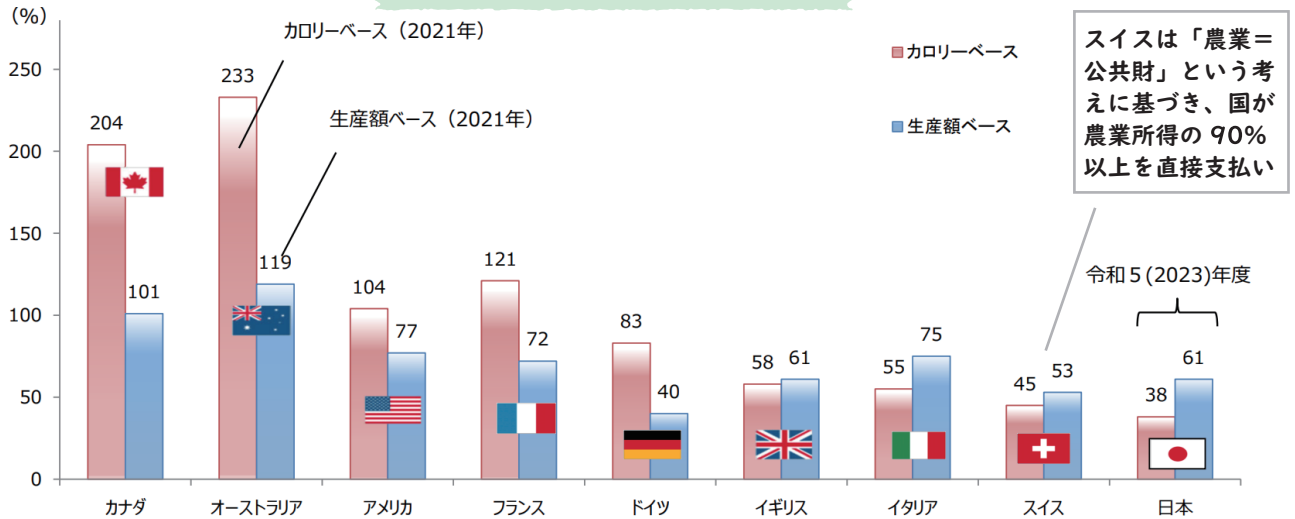
食料安全保障の最後の砦ともいべき国産米の供給が今後著しく減少する可能性が極めて高い状況

だからこそ 今、私たち消費者一人ひとりが「食」について考え行動することがとても大切です

参考) 備蓄運営は、政府による買入・売渡が市場へ与える影響を避けるため、通常は主食用途に備蓄米の販売を行わない棚上げ備蓄を実施(備蓄米の供給は大不作などの場合のみ)。～『農林水産省「米をめぐる状況について」令和 7 年 5 月』より

**食の安全保障上重要な食料自給率を上げるために我々消費者に
何ができるかデータを確認しながら考えてみましょう**

我が国と諸外国の食料自給率



資料：農林水産省「食料需給表」、FAO「Food Balance Sheets」等を基に農林水産省が東京大学デジタルオブザバトリ研究推進機構と連携して試算。(アルコール類等は含まない)
 注1：数値は暦年(日本のみ年度)。スイス(カロリーベース)及びイギリス(生産額ベース)については、各政府の公表値を掲載。
 注2：畜産物及び加工品については、輸入飼料及び輸入原料を考慮して計算。

出典：農林水産省「令和5年度食料自給率・食料自給力指標について」(令和6年8月)

食料消費の構造と食料自給率(令和5年度)

自給率 38%

供給熱量 2,203kcal / 人・日
 [国産供給熱量 841kcal / 人・日]

米は高い自給率を維持しつつ、依然として日本人の主なカロリー源(22%)です

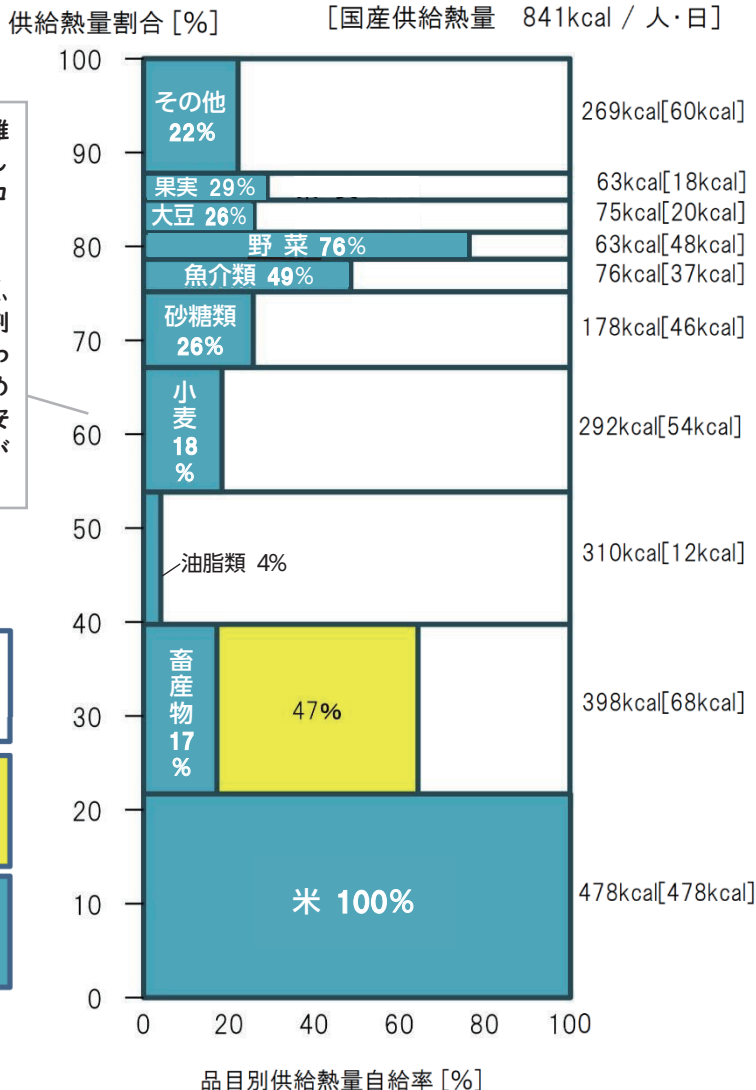
一方で、小麦や肉類、油脂類などは摂取割合が高いにもかかわらず、自給率が極めて低いため、食料安全保障上のリスクが指摘されています

凡例

輸入部分

輸入飼料部分
 (自給としてカウントせず)

自給部分

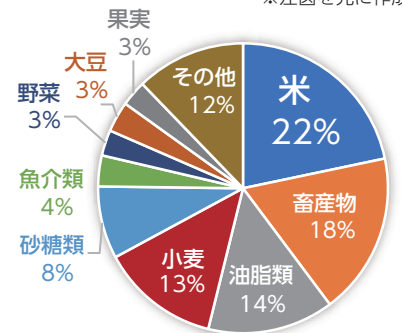


※ラウンドの関係で合計と内訳が一致しない場合がある。

出典：農林水産省「令和5年度食料自給率・食料自給力指標について」(令和6年8月)

品目別供給熱量割合

※左図を元に作成



茶碗1杯のお米の値段

ごはんは経済的な食べ物



茶碗1杯のご飯を炊く前のお米(精米)の重さは65g。
 5kgの精米は約77杯になるため、4,145円※のお米を買ってごはんを炊いた場合、1杯当たりのお米の値段は約54円。

※令和7年3月POSデータによる平均小売価格(税込)

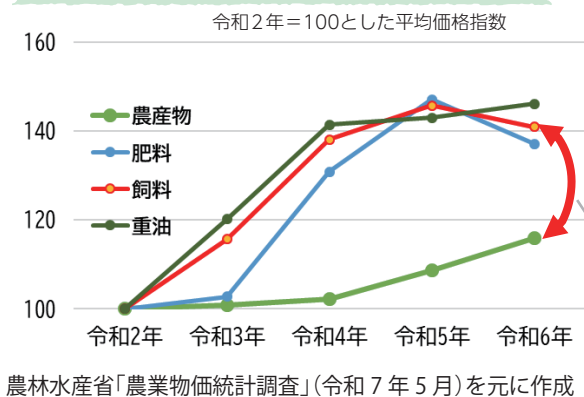
農林水産省「米をめぐる状況について」(令和7年5月)を元に作成

令和7年度水田活用の直接支払交付金

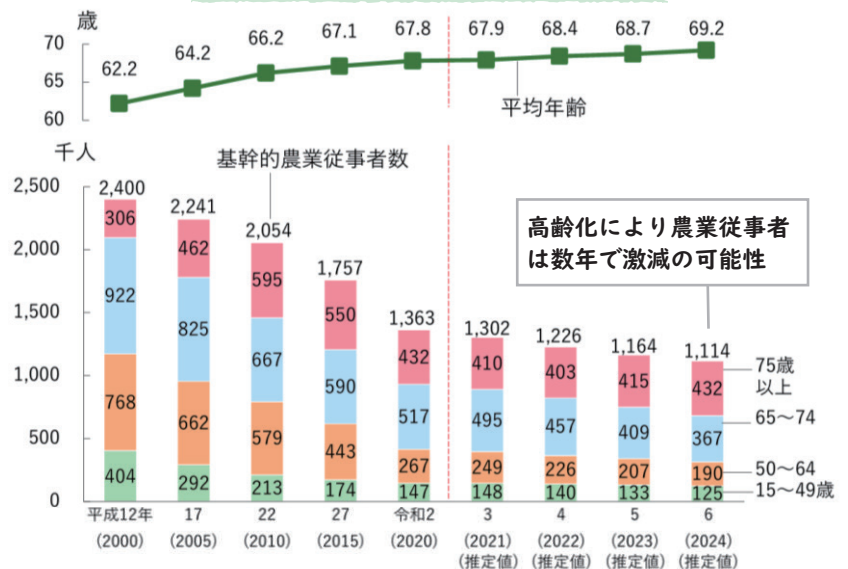
対象事業・作物	交付単価 (10aあたり)
畑地化支援	10.5 万円
麦、大豆、飼料作物	3.5 万円
WCS用稲 (牛用飼料)	8 万円
加工用米	2 万円
飼料用米・米粉用米	5.5～10.5 万円
主食用米	交付なし

農林水産省「令和7年度水田活用の直接支払交付金について」を元に作成

主な生産資材価格と農産物価格の推移



基幹的農業従事者数と平均年齢



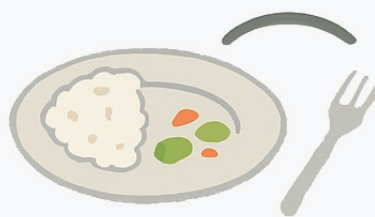
生産資材価格の高騰に価格転嫁が追いついておらず、コスト高を農業が負担している状況

未来のごはんを守るために 私たちにできることは？無理のない範囲で…

●国産の食べものを選ぶ

●食品ロスを出さない

食べものは
命をささえる
大切なもの



港区の食品ロス削減への取組み



加工食品は原料原産地表示をチェック

●農業に関心をもつ

最も重量割合が大きい原材料の産地が表示されます

名 称	ポテトチップス
原材料名	ジャガイモ (国産)、植物油、食塩、…

原料原産地表示
消費者庁サイト



原材料が加工食品の場合

名 称	手延うどん
原材料名	小麦粉 (国内製造)、食塩、…

注) 小麦粉を製造したのが国内という意味で、小麦の産地はこの表示ではわかりません。



将来のために
今できることを

消費行動が社会を変える！消費はお金を支払って行う「投票」です

開催報告 5月27日(火) 第1回一日消費者教室 推進員さんにお手伝いいただきました！

「ガラケー・スマホ、デジカメ、パソコンの処分～データ消去の仕方を体験して上手にリユース・リサイクル～」
 東京都消費生活総合センター相談課技術支援担当職員を講師に迎え、デジタル機器のデータ消去や廃棄の仕方を学びました。定員24名のところ122名の方にご応募いただき区民の関心の高さがうかがえました。
 港区消費者問題推進員 5名に実習助手をお願いし、運営にご協力いただきました。

センター主催の消費者講座を受講することで次年度に登録ができます(問合せ☎3456-4159)



熱心に講義に聴き入る参加者のみなさん



模擬機器でデータ消去を体験



PCのHDのデータ取り外し体験



助手のみなさんへの事前レクチャー

暑い夏！リチウムイオン電池搭載製品の事故に注意！

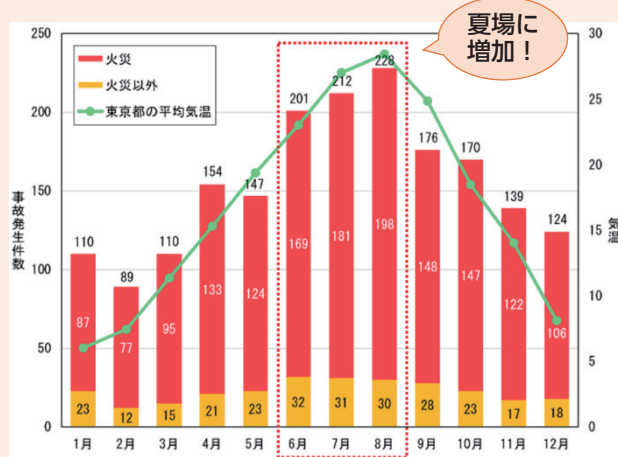


高温下に放置しない！
 強い衝撃を与えない！



発火した場合は大量の水で消火してください。
 可能な限り水没させた状態で119番通報を！

詳細はこちらをチェック



リチウムイオン電池搭載製品の月別事故発生件数
 出典：(独)製品評価技術基盤機構NewsRelease「『夏バテ』にご用心」2025/6/26

港区立消費者センター

☎ 03-3456-6827 (相談専用電話)

〈相談日時〉

月曜～金曜(電話・来所)、土曜(電話のみ) ※祝日、年末年始を除く
 午前9時30分～午後4時まで

まずはお電話を！

港区ホームページ

