

「食べる」ことから考えよう！

～自分のからだと地球を守るために、高校生の私ができることは何だろうか～

私たちの消費行動と日本の食料自給率との関係を知ろう。

1. 何のために食べるの？ 食べるものと着るものの違いを考えよう。

買った服はどうなる？  食べたものはどうなる？ 

「命は食にあり」

2. あなたは「旬」をどれだけ知っていますか？

旬とは ... 「出盛り期」のこと。自然の状態では収穫できる時期を「旬」といいます。
旬のものは、栄養価が高いんだよ！

旬はいつだろうか。春、夏、秋、冬に分けてみよう。

いちご	ほうれん草	大根	トマト	きゅうり	ビタミンC量も、こんなに違う！
					野菜名
					旬の時期
					旬でない時期
					トマト 21mg 15mg
					キュウリ 22mg 9mg

旬でない時期に店に出ているのはなぜ？また、どのような方法で出している？

3. 「食料自給率」が低い日本、どんな問題があるのだろうか。

食料自給率とは ... その国で食べられている食料(家畜のえさ、加工品の原料も含む)が、自分の国でどれくらい生産されているかを表しているもの。

味噌・醤油・豆腐の原料、大豆の自給率は _____ %
日本の文化、そばの自給率は _____ %
日本人が大好きな、エビの自給率は _____ %

食料自給率が低くて、どういうことだろうか。
考えられる問題点をあげてみよう。

あなたの消費行動チェック！

Q1. お店でパック入り牛乳を買います。選ぶ基準は何ですか？

Q2. お店で売っているキュウリ、あなたはどちらを買いますか？

ア:  300円 岐阜県産 まがったもの	イ:  200円 中国産 まっすぐなもの	あなたの考えとその理由
---	---	-------------

4. 世界の飢餓状況と日本の食生活を比べてみよう。 ハンガーマップから読みとったこと、気づいたことを書こう。

世界の穀物生産量は18億トン。
世界総人口で割ると、380kg。
1人当たりの年間消費量は150kg。
計算上では、世界中のだれもが
じゅうぶんに食料を得られるはず。

栄養不足に悩む人	飢えて亡くなる子ども	学校給食プログラム	国民の1/3以上が飢え	飽食、肥満
----------	------------	-----------	-------------	-------

5. 日本人の食生活のうつりかわりと問題点を知ろう。

_____	<p>昔の生活</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ () 中心の食事。 ・ () はあまり食べない。 ・ () を食べていた。 <p>_____</p> <p>丈夫で健康、長生き。 自給自足の生活をしていた。</p>	<p>現代の生活</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ () をあまり食べない。 ・ 魚よりも () 中心の食事。 ・ いつでも食材が手に入る。 <p>⇒</p> <p>⇒</p> <p>⇒</p>
-------	---	--

6. 食料自給率を上げるためには、どうすればよいのだろうか。

消費者: 「一年中、形のそろったトマトが食べたいな」「安い食材を手に入れたいな」という声が多いと

農家の人は...

自給率は...

食料自給率を上げるために、どうすればよいのだろうか。

「地産地消」って？
地域で作ったものを、その地域で消費すること。
新鮮なものが手に入る。
安心して食べられる。
輸送距離が短い。
環境にやさしい。
生産者を応援できる。

気づいたこと、知ったことをまとめよう。また、高校生のあなたができることは何だろうか。
