かしこく健やかなくらし
消費生活センターだより
第159号　2025/8/20
■編集・発行　稲城市・稲城市消費生活センター運営協議会　■問い合わせ　稲城市市民協働課　℡378-2111（内線 272）

日本の食料自給率は38%！？

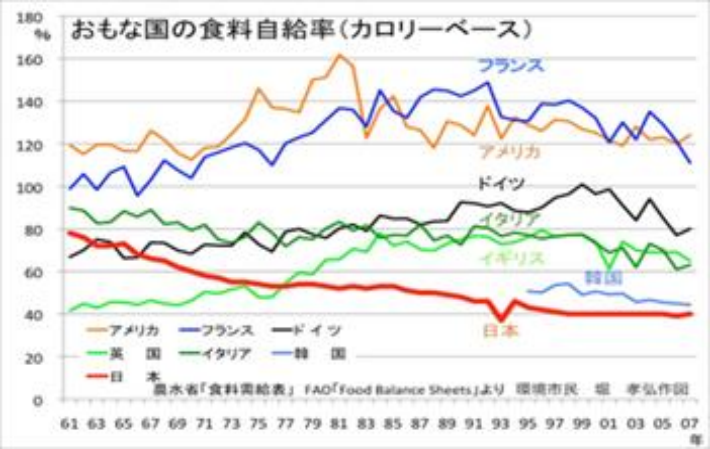
食料自給率とは、我が国の食料供給に対する国内生産の割合を示す指標です。その示し方については、単純に重量で計算することができる品目別自給率と、食料全体について共通の「ものさし」で単位を揃えることにより計算する総合食料自給率の 2 種類があります。このうち総合食料自給率は、熱量で換算するカロリーベースと金額で換算する生産額ベースがあります。令和 5 年度の食料自給率カロリーベースの食料自給率については、前年度並みの38%でした。

外国と比べると…

この38%という自給率は、諸外国と比較すると低い水準にあるといえます。その背景には、輸入依存型の食生活や国内農業の衰退があるとされています。

以前はどのくらいだったの？戦前は？

1960年の食料自給率は82%でした。その後1990年には50%を、2006年には40%を下回ってしまいました。1960年以前の統計データはなかなか見つからないのですが、戦前の日本の食料自給率は90%を超えていたといわれています。



実質的な食糧自給率は9%とも！？

食料自給率は38%とされていますが、生産に必要な肥料や種を考慮するとどうなるのでしょう。東京大学大学院の鈴木宜宏教授は、飼料、肥料、種を考慮した実質食糧自給率では9%にまで下がると試算しています。農産物の生産に必要な肥料（化学肥料）の原料はほとんど輸入に頼っており、種についても自給率は10%ほどしかないことを理由としています。例えば、日本の野菜は自給率80%とされていますが、野菜の種の自給率は約10%しかないので、トータルで考えると野菜の自給率は約8%にしかならないということです。

食料自給率が低いことのリスク

食料自給率が低いということは、食料の輸入依存度が高いということです。

以下のような事態が起きたとき、食料を輸入に頼る国においては食料が手に入りにくくなるという事態が懸念されます。

・輸入先国の不作や災害
・輸送ルートの断絶（戦争・紛争・災害）
・円安や燃料高騰による輸入コスト上昇

また、食料の輸入依存度が高いということは、以下のような心配も生じます。

・食料輸入先国との交渉において不利な立場におかれやすい
・伝来の食文化の衰退

私たちにできること

食料自給率の低さを改善するには、政府や農業従事者だけではなく、私たち消費者の意識・行動改革が重要です。

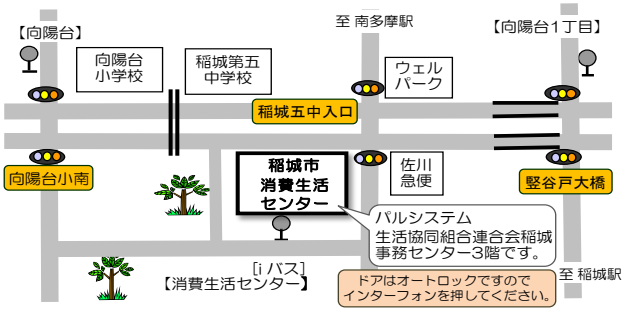
・**食についての知識を身につける**
・**地元の食材、国産の食材を選ぶ**
・**家庭菜園を始めてみる**

食料自給率が低い（＝輸入依存度が高い）という状況は、「価格の安いものを選ぶ」等私たちの選択の結果ともいえます。なかなか難しいとは思いますが、購入・消費する際には、日本の農林水産業の未来を育て、私たちの食料状況を守ることも意識したいものです。

〈引用・参考文献〉

農林水産省ホームページ・鈴木宜宏『世界で最初に飢えるのは日本　食の安全保障をどう守るか』

クーリング・オフなど契約に関する相談は・・・

稲城市消費生活センター

稲城市百村 2111 番地
パルシステム生活協同組合連合会稲城事務センター3階
相談電話　042-378-3738
月～金曜日（年末年始・祝日除く）
午前9時 30 分～正午、午後 1 時～3 時 30 分