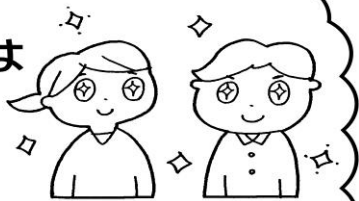


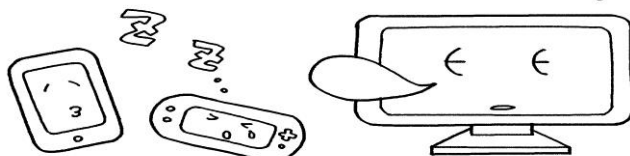
さわやかに吹き渡る秋風に稲穂が揺れる時期になりました。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして実りの秋といわれるように秋のおいしい食材を味わい、運動・休養で体調を整えて元気に過ごしましょう。

## 10月10日は 目の 愛護デー



人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を自分で見て楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。

## 食べる前に電源OFF



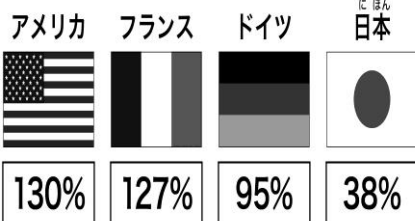
食事中にテレビがついていたり、スマホやゲームをやっていたりしませんか？ 食事に集中できずしっかり味わえなくなり、楽しい会話もなくなってしまいます。食事前に電源を切りましょう。

## 10月16日は 世界食料デー

国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。1人ひとりが協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。この機会に食料問題について家族で話し合ってみませんか。



## 世界の食料自給率くらべ

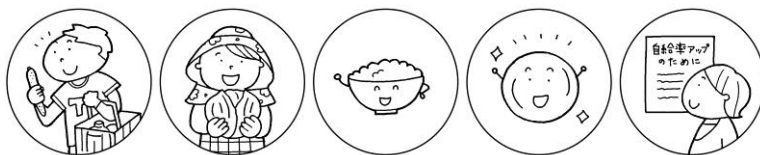


日本の食料自給率（カロリーベース）は、38%です。世界の食料自給率とくらべてみると、アメリカは130%、フランスは127%、ドイツは95%で、日本は先進国の中でも最低の水準です。

※日本は2017年度、そのほかの国は2013年の値。出典 農林水産省「平成29年度食料需給表」

## 食料自給率アップの取り組み

- ①今が旬の食べ物を選ぶ
- ②地元でとれる食材を食べよう
- ③ごはん中心のバランスのよい食事をしよう
- ④食べ残しを減らそう
- ⑤自給率向上の取り組みを知り、応援しよう



食料自給率向上のために、自分たちができることをしましょう。

## Q. 食料を輸入に頼っているとどうなるの？

A. 日本は、食べ物の多くを外国産に頼っているため、世界のできごとの影響を受けやすくなっています。例えば、世界的な人口増加で食料が足りなくなったり、外国の経済事情で輸入ができなくなったり、地球温暖化や異常気象で収穫量が減ったりすることも考えられます。安心して食べるためには、食料自給率を上げることが必要です。



地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを地産地消といいます。新鮮でおいしい地域の食材を食べましょう。