

食から日本を考える。



ワークショップ①

米の消費拡大 「おにぎりから、日本を考える。」

令和7年3月

農林水産省

■説明

本日は米の消費拡大をテーマに、おにぎりから、日本を考えてみたいと思います。

カロリーベース食料自給率

38%

生産額ベース食料自給率

61%

■ 説明

皆さん

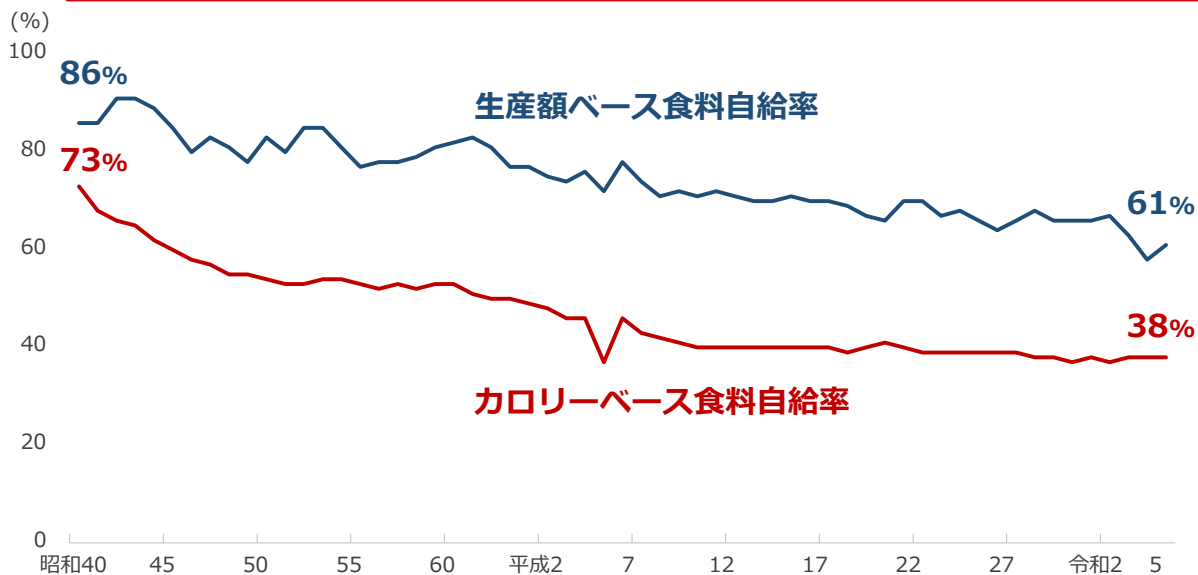
食料自給率という言葉聞いたことはありますか？

食料自給率とは、食料供給に対する国内生産の割合、自分の国で消費する食料のうち、自分の国でどのくらい生産しているのかを割合で表す指標のことです。

食料自給率の指標として、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の2種類があります。

日本の食料自給率の推移

3



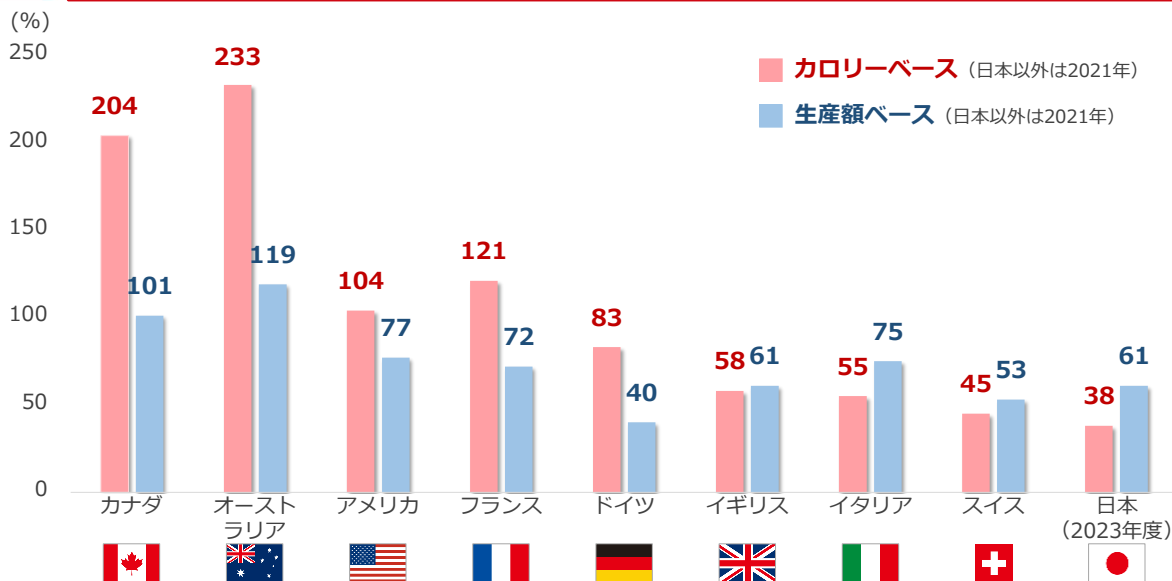
■ 説明

こちらは食料自給率の推移です。

食料自給率がカロリーベースでいうと、73%であった昭和40年(約60年前)と比較して、令和5年度は38%と約半分になっています。

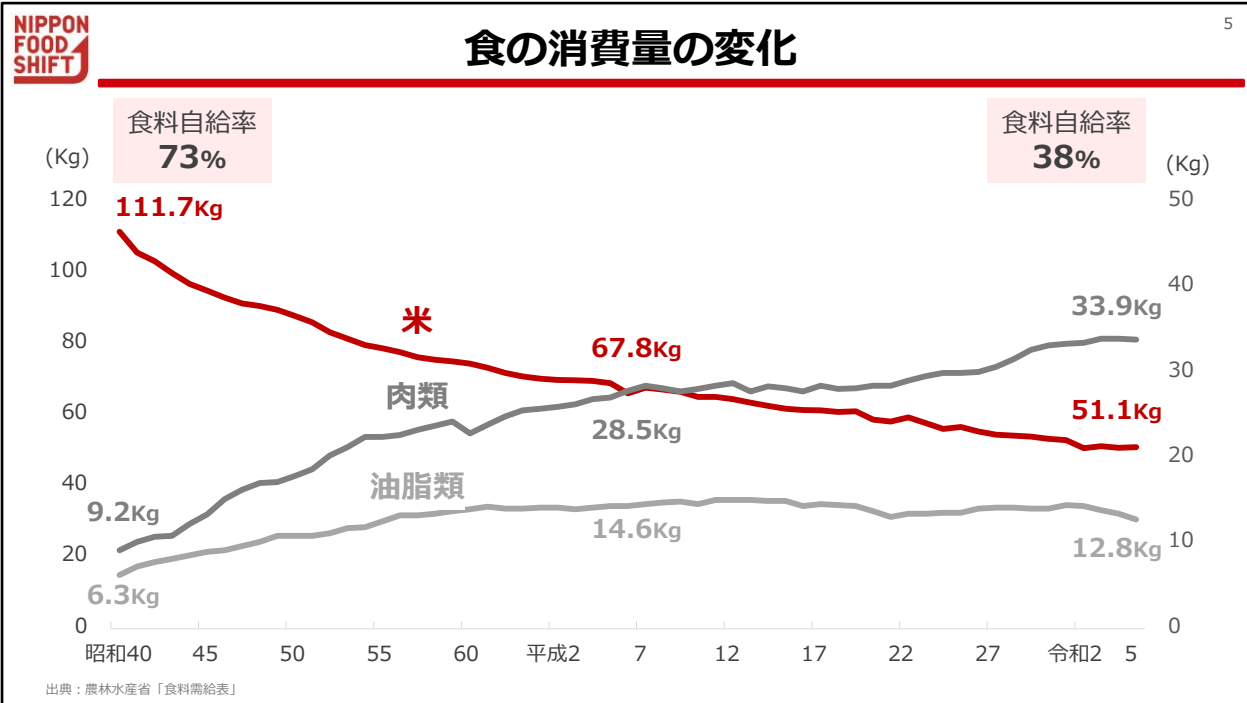
先進国の食料自給率の比較

4



■ 説明

カロリーベースの食料自給率は、世界の主な先進国では最下位です。



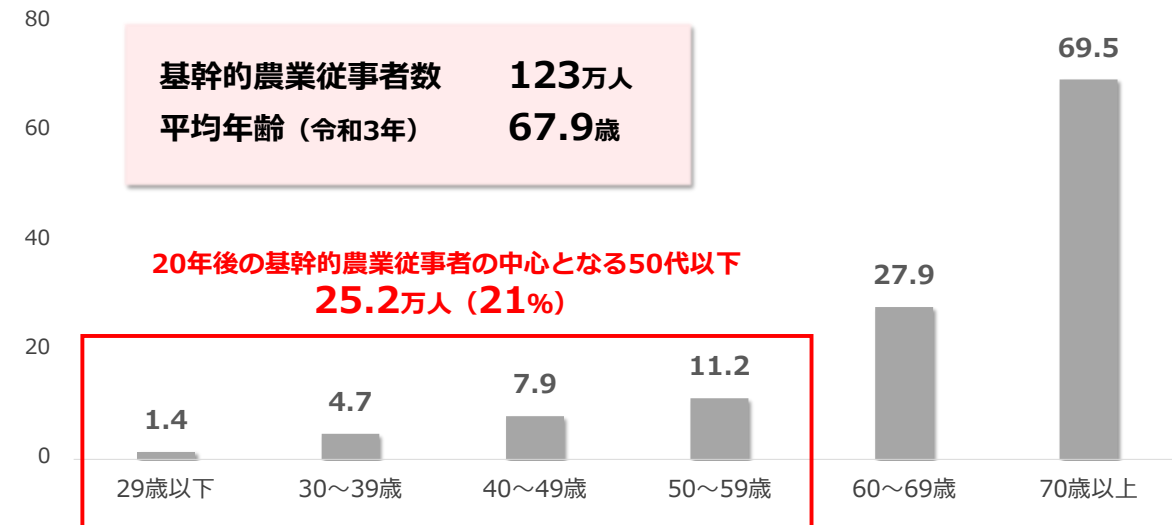
■ 説明

食の消費量の変化のグラフをご覧ください。
日本の食料自給率は年々下がってきています。

原因の一つとして、食生活の多様化があげられます。
こちらは、昭和40年（約60年前）から昨年までの米、畜産物、油脂類の1人1年あたりの消費量の変化のグラフになります。
お米は減ってきていて、肉類は増え、油脂類は大きな変化はありません。
日本人の食生活が変化した。具体的には、米や魚、野菜が中心の日本型食生活から肉や油を使った料理が好まれるようになった。
このため食料自給率が高い米の消費量が大きく減ったこと等が食料自給率を引き下げる大きな要因となっています。

農業従事者数の年齢構成

(万人)



出典：農林水産省「農林業センサス」

■ 説明

また、米の生産を巡っては、生産コストの高騰、生産者の高齢化等の課題があります。人が減って土地が余っていて、限られた若手に負担がいつてしまっている。大変だし儲からない。米を作り続けるための維持費が保てないなど多くの課題があります。

食料自給率が重要な理由

食料自給率が低い

国際情勢の悪化や自然災害などによって、食料の輸入が滞るリスクが高まり、食料安全保障の確保が難しくなることで、日本は深刻な食料不足に陥る可能性

消費者が国産の農林水産物を積極的に選択していくことが重要

将来にわたって食料を安定的に供給していくために、国内で生産できるものはできる限り国内で生産し、食料自給率の向上を図る

■ 説明

食料自給率が低いということは、国際情勢の悪化や自然災害などによって、食料の輸入が滞るリスクが高まることを意味します。食料安全保障の確保が難しくなり、国民の食生活が脅かされる可能性があります。例えば、世界的な穀物価格の高騰や、主要輸出国での不作、さらには地政学的リスクによる貿易の停滞などが発生した場合、日本は深刻な食料不足に陥る可能性があります。将来にわたって食料を安定的に供給していくためには、やはり国内で生産できるものはできる限り国内で生産し、食料自給率の向上を図っていく。消費者は、国産の農林水産物を積極的に選択していくことが重要となります。

食料自給率を1%上げるには？

ご飯を
1日にもう一口 (14g) 食べる



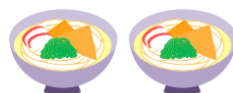
国産米粉パンを
月にもう約6枚 (389g) 食べる



食料自給率
1%
に相当するもの



国産大豆100%使用の豆腐を
月にもう約2丁 (563g) 食べる



国産小麦100%使用のうどんを
月にもう約2玉 (599g) 食べる

■説明

国民全員がご飯を1日1口多く食べると、食料自給率が1%上げられるという試算もあります。

お米1杯の値段は、約28円程度(令和6年8月時点)と経済的でもあります。是非、毎日の食事で、「一口多くお米を食べる」「お米を食べる回数をもう少し増やしてみる」ことを実践すれば、食料自給率を向上させることができるので、試してください。

やってみよう！自給率計算

9

やってみよう！
自給率計算

AC % % +
7 8 9 ×
4 5 6 -
1 2 3 +
0 . =

Cooking Self Sufficiency Rate

使ってみる

- 計算に用いた品別自給率及び産地については、一部品目で農林水産物の代替率や産地統計に基づき算出しています。
- 生産額ベース自給率の算定に使用している食料ごとの価格は、出荷後の流通経費、加工費等は含まれないため、小売価格とは大きく異なります。
- 計算には、令和3年度食料自給率(概算値)及び日本食品標準成分表2020版(1訂)を使用しています。
- 市町村などの地域の食料自給率を計算する場合は、こちら(農林水産省HP)。

? 使い方をみる

やってみよう！自給率計算

結果

あなたの選択した産地の食料で作った献立

カロリーベースの食料自給率 51%

カロリーベース食料自給率計算 詳細を見る

生産額ベースの食料自給率 72%

生産額ベース食料自給率計算 詳細を見る

主要な栄養成分の摂取量

- エネルギー：7749cal
- たんばく質：29g
- 脂質：31g

<https://nippon-food-shift.maff.go.jp/calc/#/>

■説明

またニッポンフードシフトのHPに自給率が計算できるソフトが掲載されています。

皆さんもぜひお試しください。

米の需要動向

10

(万人)

1000

生産量

需要量

800

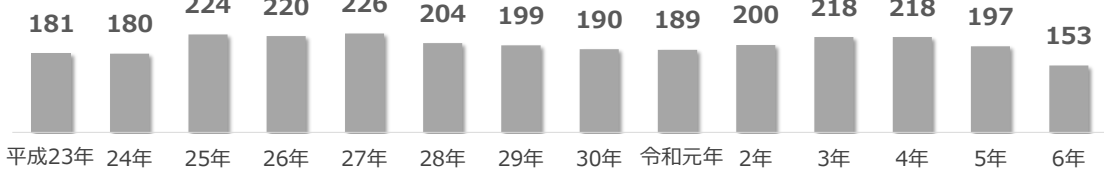
600

400

6月末民間在庫量

200

0



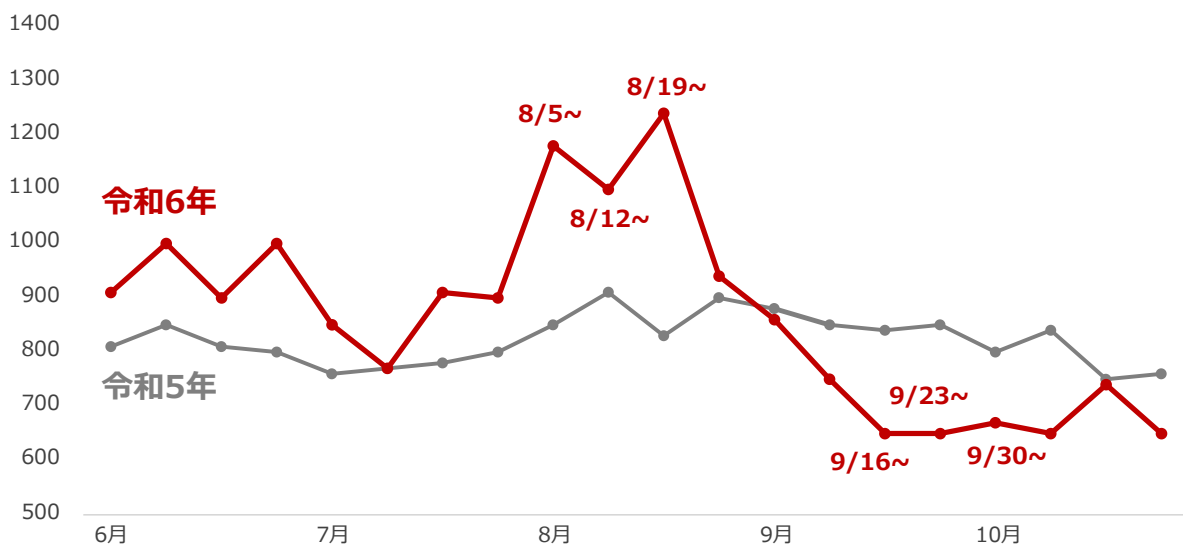
在庫率 22% 22% 29% 28% 29% 27% 26% 26% 26% 28% 31% 31% 28% 22%

出典：農林水産省

■説明

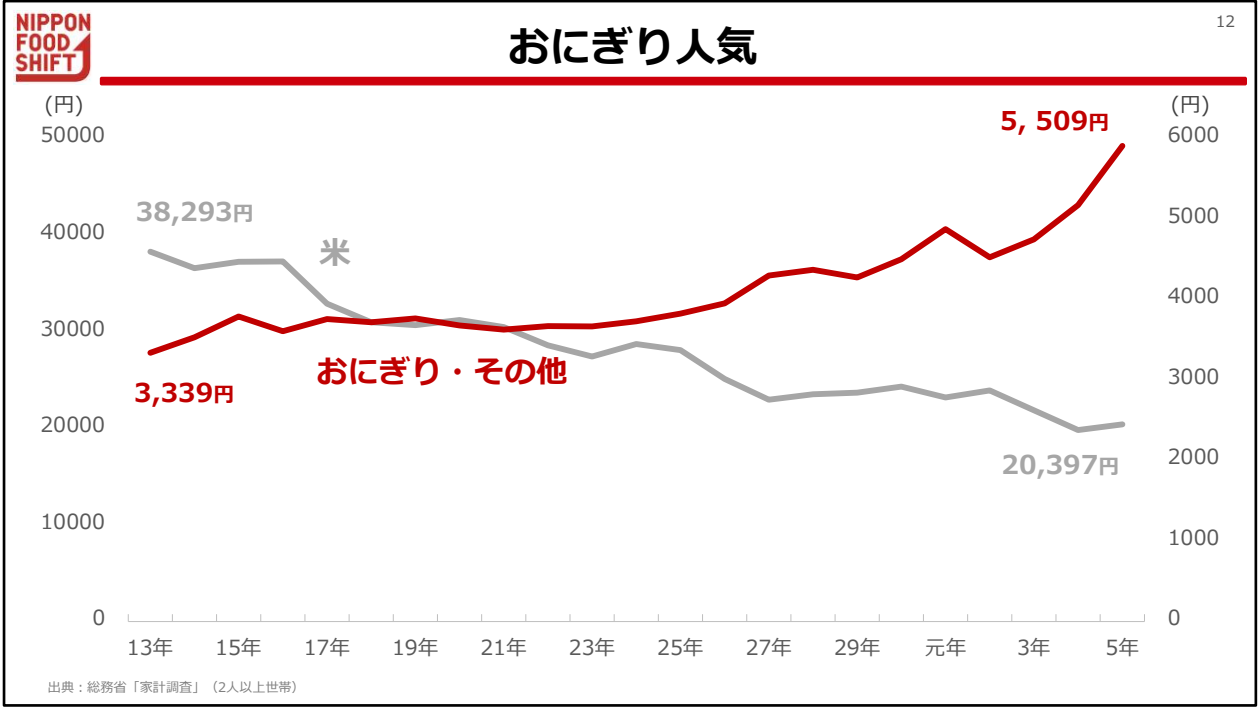
今年の夏、米が店頭からなくなるという現象が起きました。

スーパーでの米の販売数量の推移



■説明

古米と新米が入れ替わり、新米が出回る直前の8月・9月に、南海トラフ臨時情報や台風等による買い込み需要が、通常の2から5割増で発生し、品薄状態となりましたが、9月末から10月にかけて新米が出回ってきたことから、10月以降はスーパー等の店頭でお買い求めいただけるようになったと思います。



説明

昔と比べて米の消費量は減っているということですが今、こんなデータがあるんです。こちらです。
米の消費金額は約 4 万円から約 2 万円まで減ったというデータがあるのですが、一方でおにぎりはご覧の通り右肩あがりになっています。

なぜおにぎりが人気？

おにぎりが多様化

内食→中食（コロナ禍）→外食
へと変化

専門店が増加

都心部や駅ナカなど
出店エリアが拡大

物価高のなか 米は比較的手頃な値段

低コスト・小スペースで
開業しやすい

インバウンド効果

訪日外国人にも
反響が良い

■ 説明

おにぎりの人気の理由として

- 新型コロナで「中食」と言われる、持ち帰ってすぐ食べられる形態が好まれた。
- 家庭でマネできないプロの味を出す専門店が増加した。
- 低コスト・小スペースで開業しやすい。
- おにぎりは、テイクアウトが可能で手軽に食べられ、外食に比べコストパフォーマンスも良いことから、近年、海外でも人気となっている。令和5年の米の輸出数量は3.7 万トンであり、直近4 年で倍増している。
- 特に、日本のお米で作ったおにぎりは、冷めてもやわらかさと粘りがあり、コメそのものの美味しさが伝わることも人気

等があげられます。

各国・地域で広がりを見せる「おにぎり」

14

(株) イワイ (アメリカ・フランス)

- ・アメリカ (NY, NJ) とフランス (パリ) におむすび専門店「おむすび権米衛」を展開。
- ・玄米形態で輸出し現地店舗で精米することで、精米したてのコメを使ったおむすびを提供。
- ・国内外店舗を問わず、店舗で使用される全てのコメを生産者と直接契約。



百農社国際有限公司 (香港)

- ・香港のショッピングモール等において、おむすび専門店「華御結」「OMUSUBI」を展開。
- ・コメは全て日本産を使用。品質の均一化・多店舗展開に対応するため、おむすびは全て自社工場で製造。



(株) パン・パシフィック・インターナショナル ホールディングス

(シンガポール/香港/台湾/マレーシア/アメリカ(ハワイ))

- ・DON DON DONKI店内で、日本産米専門店「富田精米 (シンガポール・マレーシア)」「安田 (やすだ) 精米 (香港・台湾・アメリカ(ハワイ))」を展開。
- ・玄米輸出、現地精米をすることで、鮮度の高い日本産米を提供。



KNT-CTホールディングス (株) (アメリカ)

- ・旅行会社として日本の食材と日本産米の魅力を海外向け発信し、地域創生を目指す「コメイノベーション事業」を開始。
- ・期間限定店舗「ONIGIRI SUN」をロサンゼルスにオープン。
- ・玄米輸出、現地精米した日本産米で、握りたてのおにぎりを提供。具材には鮭・明太子・昆布等の定番に加え、大豆ミートそぼろ等、ヴィーガンにも対応。



■ 説明

海外では、アメリカ、ヨーロッパ等で人気が高く、玄米形態で輸出し現地店舗で精米することで、精米したての米を使った美味しいおむすびを消費者へ提供する事業者もいらっしゃいます。



こちらの動画をご覧になって、おにぎりから日本の食を考えてみてください。

食から日本を考える。



農林水産省