



# えいようだより 10月号

第63号  
発行 平成29年  
県立総合病院  
栄養管理室

## 特集 日本の食料自給率を知っていますか？

**食料自給率**とは、国内の食料消費が国産でどの程度賄えているかを示す指標です。日本の食料自給率は長期的に低下傾向で推移しています。2016年度の食料自給率は前年を下回る**38%**という結果でした。これは、史上2番目の低さです。政府はカロリーベースで2025年度に45%にする目標を掲げていますが、今回下がったことで達成は遠のいてしまいました。

6割以上は海外の食料で賄っていることとなります。



### 食料自給率が低いとどうなるの？

世界で食料問題が深刻化する中、多くの食料を外国から輸入し続けるのが難しくなる可能性があります。日本への輸出がストップしてしまうと、私たちの食生活は大きな影響を受けてしまいます。



そのような事態にならないよう、食料自給率を向上させることが必要です。

### 食料自給率の1%向上のために

例えば…

●国産大豆100%使用の豆腐を月にもう約2丁(553g)食べると1%向上



※食事療法が必要な方は  
医師、栄養士の指示に従ってください。

参考:農林水産省ホームページ

## 今月のレシピ ~ご飯がすすむ豆腐料理~ 麻婆豆腐

### <材料> (1人分)

絹豆腐	100g
豚ひき肉	30g
太ねぎ	20g
生姜	1.5g
油	5g
★甜麺醤	2g
★豆板醤	1g
★砂糖	3g
★醤油	3g
鶏がらスープ	50ml
(鶏がらスープの素)	1g
片栗粉	2g

### <作り方>

- ①豆腐をキッチンペーパーに包み、皿をのせて約30分おき、水切りをする。
- ②★の調味料を混ぜて、合わせ調味料を作る。
- ③太ねぎと生姜をみじん切りにする。
- ④中華なべに油を熱し、③を炒める。太ねぎがしんなりしたら、豚ひき肉を加えて炒める。
- ⑤豚ひき肉に火が通ったら②を加えてなじませ、鶏がらスープを加える。
- ⑥ひと煮立ちしたら、①の豆腐を1.5cm角に切って加え、4~5分煮る。
- ⑦火を止めて水溶き片栗粉を加える。
- ⑧再び火にかけてとろみがついたら完成。



1人分 エネルギー:206kcal 蛋白質:11.3g 脂質:12.9g 塩分:1.3g

★「えいようだより」は地階集団栄養指導室前及びポプラに置いてあります。ご自由にお持ちください★