

安心を、未来へつなぐ食料自給率1%アップ運動 FOOD ACTION NIPPON

5つのアクション

1. 「いまが旬」の食べものを選びましょう

「旬」の農産物は、もっとも適した時期に無理なく作られるので、余分な手間や燃料などを必要としません。味もよく、栄養もたっぷり、体にも環境にもやさしい食事が実現できます。

2. 地元でとれる食材を日々の食事に活かしましょう

私たちが住んでいる土地には、その風土や環境に適した農産物が育ちます。身近でとれた農産物は新鮮です。一人一人が地元でとれる食材を選ぶことが、地域の農業を応援することになります。(地元農業の応援はもちろん国産農産物の応援になります!)

3. ごはんを中心に、野菜をたっぷり使ったバランスのよい食事を心がけましょう

油のとりすぎは様々な生活習慣病を引き起こす原因にもなっています。ごはんを中心に、野菜をたっぷり使ったバランスのよい食事を心がけましょう。

4. 食べ残しを減らしましょう

開発途上国で飢餓が問題となっている中、日本では食材を大量に捨てています。この現状を踏まえ、家庭においても、食品の無駄な廃棄、食べ残しを減らしましょう。(食料の無駄を減らすことは、食料輸入を少なくすることにもつながります。)

5. 自給率向上を図るさまざまな取り組みを知り、試し、応援しましょう

米粉を使ったパン・麺などの新しいメニュー、国産飼料を使った牛や豚、鶏などの肥育、地産地消地域ブランド、直接契約による生産などのさまざまな試みを知り、試しに味わってみるなど、応援しましょう。



東京フードは、食料自給率 アップ運動に参加しています

商品の売上の一部を日本農業活性化に役立てます