

はじめに

好きな食べものは、なんですか？

あつあつの白米、みずみずしい野菜や果物、旨味たっぷりのお肉、コクのあるバターとミルク、ぷりぷりの魚、そして滋味がギュツとつまった発酵食…。

けれども、こうした食べものを「食べたいときに食べられない・買えない」世界を想像したことはあるでしょうか。

近年、食べものにまつわるさまざまな問題が起きています。たとえば、2024年には「令和の米騒動」といわれる米不足・米の値上がりが話題になりました（16、26ページ）。また2000年代に入った頃から、バナナの病気が拡大し、絶滅の危機といわれるようになりました（42ページ）。2013年には環境省がニホンウナギを絶滅危惧種に指定したというニュースも流れています（100ページ）。

これらは一見、別々の事柄のように見えますが、じつは共通の原因があります。「手

間ひまかけずに食べたい」「できるだけ安く、いつでも食べたい」とかんがえる消費者がいて、そのニーズをかなえた大量生産・大量流通のしくみと、それを通して儲ける食料システムができたからこそ起きた問題なのです。

つまり、共通点は、食べものが金を儲ける手段、すなわち「資本主義」という仕組みに取り込まれてしまったこと。この仕組みは、さまざまな欲望をエンジンにし、人々を競争させることで、経済を成長させ、技術を革新していきました。しかし、いま、そのひずみがうまれています。

私たちは、お店で季節を問わず並べられた「商品」である食べものを買います。そのときに「商品」の向こう側で起きている問題が見えているでしょうか。

本書は、雑誌『うかたま』（農文協）の連載「食べるんだから知つときたい」の約15年分（2010～2026年）の記事から、いまにつながるテーマを扱った内容を選んだものです。「買う」人、つまり消費者側が思う暮らしの疑問を、専門家が解説し、消費者がどう行動すれば良いかについてアドバイスをしています。

この本の読み方には、とくに決まりはありません。最初から順番に読んでも、興味のあること、気になるテーマから読んでもらってもかまいません。

雑誌掲載時から現在（2026年）までに変化があった内容については、連載当時に執筆いただいた専門家に「その後どうなった？」かを、あらたに解説してもらいました。おすすめ本の紹介や、テーマに関連する「できごと年表」（132ページ）もあります。

さらに、本書には『キッチンからのぞく資本主義——社会の15年』という姉妹編があります。両書をあわせて読むことで、「食」「暮らし」の両面から、テーマへの理解がより深まるようになっていきます。

自分が持っているお金をどう使うのか。そこで、食べものが自分のもとへ届くまでに何が起きているか想像力を働かせてみませんか。選ぶことは権利であると同時に、未来に責任を持つことです。

本書を読むことで、食をめぐる行動が変わり、未来がちよつとだけ変わる——そんなきっかけになれば幸いです。

②回答ページ

注釈

用語や文章の意味を解説

関聯食品のこと ② 五明紀要

[illegible]

昔、ぬか漬けの漬け床は、嫁入り道具の一つでした。どこの家にもぬか床があ

[illegible]

本文の内容に
関する書籍を紹介

124

12

③探究ページ（新しく書き下ろした内容）

教育のこと ① 福井県

その後
どうなった?

食料自給率を知っていますか？

[illegible]

おすすめ書籍
さらに詳しく知りたい
ときの参考に



● 農文協編（2017）「種干法廃止でどうなる？」 農文協
● 堀井修（2014）「水を育てようとして森を維持した減反政策」『現代農業2011年3月号』 農文協

ドナルド・トランプがアメリカの大統領に就任（2017年）、減反政策の廃止（2018年）、主要農作物種子法の廃止（2018年）

その後どうなった？
記事掲載時から現在（2026 年）までの
変化を専門家があらたに解説

できごと
掲載年前後のできごとや、
質問の内容に関するできごと

①質問ページ

雑誌『うかたま』
に掲載された年

過去

今日 2025

これから
たくさんつくれる
ってことかな

2018 年

『うかたま』vol.49 冬号掲載

減反政策が廃止されると
どうなるの？

質問
消費者側が思う
暮らしの疑問

2018年から減反政策が廃止されると聞きました。減反は米が余っているから稲の作付け面積を減らすことだと思っていましたが、もう米は余っていないのでしょうか。減反政策がなくなったとき、私たちの生活にどんな変化があるのかを教えてください。

るを書年る

質問テーマに関する
事柄が起きた期間を
斜線で示した。本書
が対象とする15年
にわたる期間もある

おしえてくれる人

堀井修さん

新潟県の百姓（稲作と果樹栽培）。JA越後おぢや（現 JA魚沼）の元理事、元新潟大学特任教員。



おしえてくれる人
質問に答える専門家の
プロフィール

8

目次

はじめに

本書の読み方

Q お米のこと

① 減反政策が廃止されるとどうなるの？	堀井 修	08
② お米が足りなくなつたのは、なぜ？	嶋谷 幸彦	16
③ お米の値段つて、どう決まるの？	たに りり	26

Q 野菜と果物のこと

① 「トウモロコシ」と「甘いもの」の意外な関係	松平 尚也	34
② バナナが「絶滅する」って、本当？	佐藤 靖明	42
③ 農家直送「野菜セット」を使いこなせない	真田 純子	50

Q お肉のこと

① シカ肉をもつと身近に楽しむには？	石崎 英治	58
② 熟成肉つてなに？	島田謙一郎	66
③ どうなつてゐるの？ 家畜のアニマルウェルフェア	瀬尾 哲也	76

Q バターとミルクのこと

① なぜバターが足りなくなるの？	佐々木章晴	84
② 未来のために、牛乳は控えるべき？	小林 国子	92

Q お魚のこと

① ウナギが食べられなくなるの？	野崎 賢也	100
② 福島産の魚は、今どうなつてゐるの？	上野 敏彦	108

Q 発酵食品のこと

① 世界中でブームの「発酵」の今を知りたい	なかじ	116
② 発酵食品で免疫力が上がるって、どういうこと？	五明 紀春	124

食と社会のできごと年表

(監修) 池上 甲一

132

香りがよく、つやつやで甘くて、お米が主食の国でよかったなーとしみじみ思う秋です。でも私たち米農家は、秋から新米を食べるということはしません。前年のお米を食べ終わらない限り新米には手をつけないのです。秋は収穫に安堵する瞬間ですが、自然相手の農業ですから、来年もお米がとれる保証はないので新米をなるべく遅く食べ始め、翌秋までどれだけ残せるか、生きるための農家の備蓄習慣です。しかし2024年の秋は前年のお米がほとんど残らず、新米をいただいています。お米の在庫が少なめだったところに夏から急に注文が増え、一気に在庫がなくなっただけです。

さまざまな原因が報道されましたが、実感から言えば、2024年産のお米は精米すると歩留まりが極端に悪かったことは確かです。とくに私が暮らす新潟では記録的猛暑により粒が白くなる乳白米や、粒にひびが入る胴割米が多い年でした。こういうお米は砕けやすく、実際米ぬかの量が通常の1.5〜2倍に増えました。これでは例年通りの量を確保していても、減りが早いわけです。

政府は今回の騒動でも、「お米は足りている」とし、市場原理を歪めからと備蓄米を放出しませんでした。「令和の米騒動」と呼ばれる今回の米不足、「令和の」な

★レアケースではない

2025 2020 2015 2010

お米の
向こう側に
何が見える？

2025年

「うかたま」vol.77 冬号掲載

お米が足りなくなったのは、なぜ？

2024年は、「令和の米騒動」とたびたび米不足が話題になりました。いつも生協で注文しているので、急に「抽選販売」になり、困りました。

秋になってもお米の値段は高いままで、生活者としては苦しいところですが、米農家には、それが還元されているのでしょうか？

結局何が原因だったのか、いち消費者の自分にもできることはあるのか、知りたいです。

おしえてくれる人

しぎたにきちひこ
嶋谷幸彦さん

青年海外協力隊、出版社勤務を経て、新潟県上越市の山間集落に移住。夫婦で「たましぎ農園」を経営。



その後
どうなった?



「手間」でつながる食べ手とつくり手

その後も米騒動は続いています。政府は大量の備蓄米を放出しましたが、米価は上がり続け一時5kg 4500円程度に至ります。2026年に入り市場のだぶつき感から店頭価格が下がり始めたものの、2026年4月現在で5kg 4000円(1kg 800円)程度です。

この間報道の主なテーマはずっと店頭価格でした。価格だけの報道は、「農家の激減」「農家の超高齢化」という米不足の本当の原因をますますわからなくしました。

米価が高い間も、農家は減り続けました。私の周りでも次々とリタイアする農家がありましたし、農業センサスによると2020年からのわずか5年で全国の稲作農家は25・3%も減少しました。

「自炊率」という言葉を使ったのは、お米を単なる商品としてみるのではなく、「研ぐ、炊く」という手間を通じ、自分事として考えてほしかったからです。ご飯の向こう側には、農村があり田んぼがあり、農家がいる。農家の手間からお米が生み出されることを感じてほしかったからです。食べ手とつくり手は「手間」でつながっていることを心にとめ、消費と生産を超えた新しい関係性を生み出していくならば、お米の未来はきっと続くと思います。

牛乳は何からできているでしょうか。同僚の畜産研究者いわく「牛乳は草からできています」。牛は人間が消化、吸収できない草を食べて成長します。その牛から人間は乳を搾ったり、肉としていただいたりすることで、脂肪やたんぱく質などの

★牛乳ができるまで

カフェではドリンクのカスタマイズが楽しみの一つです。私はカプチーノばかり飲んでいますが、さまざまな種類の「ミルク」を選ぶのが楽しみの人も多いでしょう。そもそもミルクとはなんでしょうか。「哺乳類が子どものために出す液汁のこと」がミルクの定義です。この定義からみると、植物由来のものは「ミルク」とは言いえないことになりましたが、今はオーツミルクやアーモンドミルクなども見かけます。言葉の定義は時代とともに変化をするものです。「牛乳」の代替品として広まったという経過から、ミルクという言葉が使われるようになったのだと思います。ではなぜ、牛乳の代替として植物由来のミルクが広まったのでしょうか。ここから、牛乳とはなんだろうか、ということについて少し考えてみたいと思います。

★「ミルク」とは何か

2025 2020 2015 2010



人間の勝手を
モー！
振り回さない

2024 年
「うかたま」vol.76 秋号掲載

未来のために、 牛乳は控えるべき？

牛乳が大好きで毎日飲んでいます。最近植物性ミルクをよく見かける一方、牛乳はコロナ禍で廃棄されたり、バター不足がたびたび話題になったり…。需要と供給はどうなっているんだろうと不思議に思いました。

また、酪農が環境問題を引き起こしているとも聞きました。未来のためには牛乳より植物性ミルクを飲むほうがいいのでしょうか？



おしえてくれる人
こばやしくにゆき
小林国之さん
 北海道大学大学院農学研究院准教授。
 農業・農村振興に関する地域連携経
 済学、協同組合学を研究する。

今、食べている
ウナギは
違法？



2025 2020 2015 2010

2013 年

「うかたま」vol.31 夏号掲載

ウナギが食べられなくなるの？

ウナギが絶滅危惧種に指定されたという
ニュースを見ました。

不漁で、ウナギのかば焼きも値上げするのでは
と聞きます。

ウナギが食べられなくなるというのは
本当なのでしょうか？

このまま食べ続けていいのでしょうか？
消費者にできることはありますか？



おしえてくれる人

のざきけんや
野崎賢也さん

愛媛大学法文学部准教授。専門
は社会学。食と社会や環境の関
係を研究する。

★激減の原因は獲りすぎ!! 食べすぎ

2013年2月、環境省はニホンウナギを絶滅危惧種に指定しました。

日本のウナギの激減ぶりはすさまじいものです。天然の親ウナギの漁獲量は40年前の1/15以下になってしまいました。日本のウナギ消費のうち天然ウナギは0・5%以下、残り99・5%は養殖ウナギです。

ところが、この養殖ウナギもじつは天然のウナギの稚魚を獲ってきて大きくして
いるだけなので、天然ウナギの減少は養殖ウナギのピンチに直結するのです(※1)。

ウナギの稚魚は「シラスウナギ」と呼ばれますが、日本のシラスウナギの漁獲は、
40年前の1/20以下という状態が数年続いていて、まったく回復の見込みがありま
せん。

シラスウナギが激減した要因には、河川的环境悪化もありますが、最大の要因は
「獲りすぎ」です。

養殖ウナギの需要が高まる↓シラスウナギが乱獲される

↓親ウナギまで成長する数が減る↓産卵が減りシラスウナギが減る

↓シラスウナギの価格が高騰する↓さらに乱獲に拍車がかかる

まさに悪循環そのものです。

【※1】一般的な「養殖」は、
卵を人工的に孵化させ保護
して大きく成長させるの
で、資源を増やしたくさ
るウナギの養殖は天然
の稚魚を獲ってきてそれを
大きくしているだけ(クロ
マグロ・ホンマグロの「養
殖」も、同じように天然の
稚魚を大きくするだけの
「蓄養」が多い)。養殖でき
るウナギの数は、天然の稚
魚に依存していて、人工的
にウナギを増やしているわ
けではない。