

## はじめに



写真:掛け干し  
(熊本県下益城郡美里町豊富付近/佐野満男氏撮影)

私たちが日頃、何気なく食べている食糧は、生命の維持に欠くことのできないものであり、健康で充実した生活の基礎となるものです。

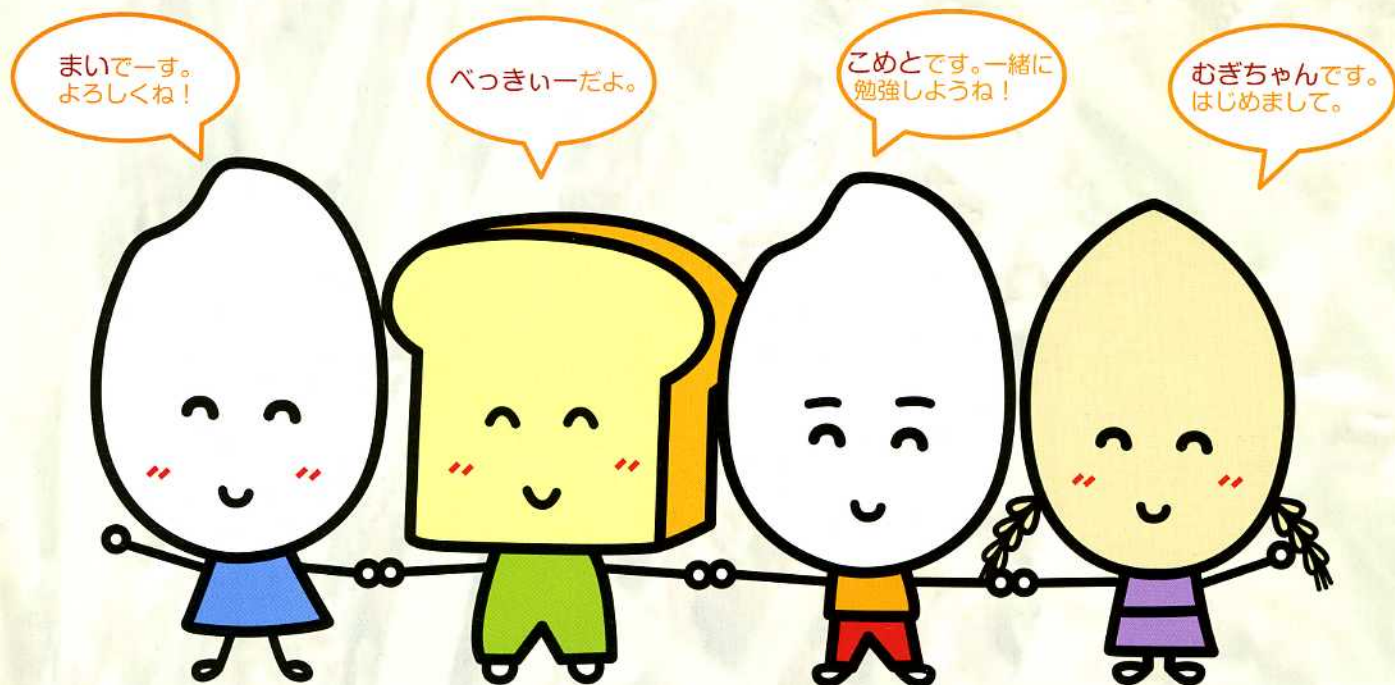
とくにお米や麦は、日本人の食生活に欠かせない重要な食糧です。

また、お米は味噌・せんべいなど、麦はめん類やパンなどの原材料としても使われ、私たちの生活の中に深くとけこんでいます。

最近の食生活は、健康・栄養についての正しい情報の不足や生活環境の変化による食生活のみだれなどにより、栄養バランスのかたよりの増加を引き起こし、食料自給率の低下といった問題が生じています。

こういった問題を解決するためには、私たち一人ひとりが自分たちの食習慣を見直して、健康で豊かな食生活をいとなむことが重要です。

これからの食生活を考えていくなかで、今一度お米や麦のことをよく理解し、ごはんを中心とした栄養バランスのとれた食生活の良さを見直してみませんか？



いつも仲良し、4人組の「まい」「べっきー」「こめと」「むぎちゃん」です。  
この4人と一緒に、お米や麦のことについて考えていきましょう。

表紙の写真

右：田んぼと彼岸花（熊本県下益城郡美里町豊富付近/佐野満男氏撮影）  
左：秋田県西長野小学校の田植え風景（仙北市立西長野小学校写真提供）

# 知っていますか? 私たちのごはん!

もくじ  
CONTENTS

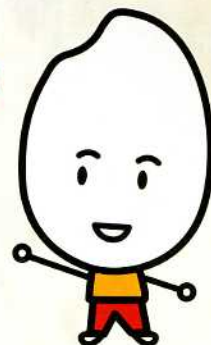
<b>ごはんについて考えてみましょう!</b>	3
ごはんにはどんな栄養素があるの?	3
ごはんを食べてヘルシーダイエット!	4
朝ごはんはなぜ必要なのでしょう?	6
勝負の朝は、やっぱりごはん!	6
食事バランスガイドってなあに?	7
米粉ってなに?	9
水田のもつ多面的機能を知っていますか?	10
お米の質問にお答えします!	11
加工ごはん	12
<b>お米が食卓に届くまでを見てみましょう!</b>	13
お米はどのようにして食卓に届くのでしょうか?	13
安心と安全を食卓へ届けるためには?	13
安全を守る取り組み!	14
<b>麦について考えてみましょう!</b>	15
日本の主な麦の産地と伝統食	15
小麦が作られてから食卓に届くまで	16
小麦って何になるの?	16
<b>世界と日本の食べ物事情について学びましょう!</b>	17
世界の食べもの事情は?	17
もし輸入ができなくなったら?	18
日本の食料自給率は?	19
食料自給率の向上をめざして、できることから始めましょう!	20
<b>いざという時の備え</b>	21
お米の備蓄はあるの?	21
<b>米の政策に関するトピックス</b>	22
お米をとりまく状況	22
<b>用語集</b>	23
MA米とは?	23
WTO農業交渉とは?	23
基本計画とは?	23
<b>その他</b>	24
新しい農政事務所の仕事について	24
ほそく説明	25
クイズ!!	26



# ごはんについて考えてみましょう!

## ごはんにはどんな栄養素があるの?

お茶碗1杯のごはんには、  
こんなに栄養があるんだよ。



### たんぱく質 3.8g

身体をつくり、身体の中で  
さまざまな働きをするよ。



牛乳コップ1/2杯と  
同じだよ。

### 食物繊維 0.5g

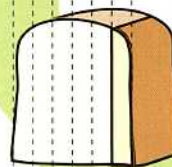
おなかの調子を整えて、  
いろいろな病気を予防するよ。



りんご1/3個と  
同じだよ。

### 脂質 0.5g

身体の細胞をつくったり、  
エネルギーになるよ。



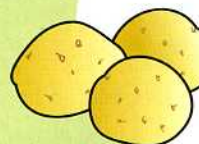
6枚切り食パン1/6枚と  
同じだよ。



ごはん1杯分 150g  
252kcal

### 炭水化物(糖質) 55.7g

身体と脳を働かせる  
エネルギーだよ。



じゃがいも3個と  
同じだよ。

### ビタミンB1 0.03mg

疲れた身体を元気に  
してくれるよ。



キャベツの  
大きい葉1枚と  
同じだよ。

### 鉄分 0.2mg

身体のすみすみにまで  
酸素を運んでくれるよ。



ほうれん草1~2枚と  
同じだよ。

### カルシウム 5mg

じょうぶな歯や骨をつくったり、  
イライラした気分を  
おさえてくれるよ。



ごま約1.2gと  
同じだよ。

「ごはんのエネルギー」  
こんなにパワーがあるよ!



「お茶碗1杯分のごはん  
のエネルギーは、こんな  
運動に相当するよ」  
(体重40kgの場合)

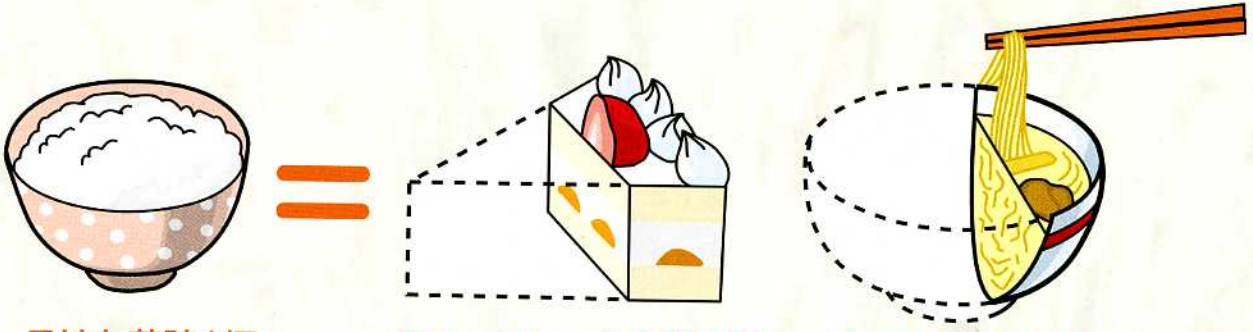
※エネルギーなどは、「五訂増補日本食品標準成分表」を参照しています。

	0	20	40	60	80	100(分)
ランニング(時速8km)						38分
自転車(時速15km)						63分
歩く(時速4km)						101分
サッカー						36分
野球						38分
水泳・クロール(分速30m)						51分
平泳ぎ(分速30m)						68分

## ごはんを食べてヘルシーダイエット!

### ごはんは太りにくい食べ物!

お米などに含まれる炭水化物(糖質)は優先的にエネルギーとして消費されるので、太る原因とはなりません。お米に水をたっぷり吸わせて炊きあげたごはんは、量のわりにはエネルギーが少なく、ダイエットに効果的な食べ物です。



ごはん茶碗1杯

ショートケーキの約1/2

ラーメンの約1/3

※ごはん1杯のカロリーは、ショートケーキの約1/2個、ラーメンの約1/3杯と同じです。

### ごはんて肥満予防を!!

ごはんは粒で食べるため消化・吸収が緩やかとなり、インスリン(体脂肪の合成を促す<sup>うなが</sup>ホルモン)の分泌をあまり刺激しないので、肥満や糖尿病の予防に有効です。

# 1日3食



# 1日2食



朝食



昼食



夕食



昼食



夕食





# ごはんについて考えてみましょう!

## 食事は1日3食規則正しく食べよう!!

私たちの体は、昼間に活動し、夜に休むという一定のリズムがあります。食事にはこのリズムを保つ働きがあります。

食事の回数が減ると1日に必要な栄養素がとれないばかりか、1回に食べる量が増えてしまいます。食事は回数を分けて食べる方がダイエットには効果的です。それには朝・昼・晩と1日3食規則正しく食べることが大切です。



# 規則正しい食事をとろう!

## 朝ごはんはなぜ必要なのでしょう?

朝は食欲がなかったり、時間に余裕がなかったりして朝食を抜きがちですが、私たちの体は、眠っている間も体内のエネルギーを使い続けているために、朝起きたときにはエネルギー不足の状態になっており、睡眠中は体温が1度も下がるため脳の活動も低下します。その体にエネルギーをあたえ、休んでいた脳を活発にするためにも、朝食はなくてはならない食事なのです。

### では、朝食に何を食べたらいいのでしょうか?

朝食の最大の効果は、体温を上げて脳や体をウォームアップすることです。午前中の勉強やスポーツの集中力を高めるためには、まず朝食をしっかり食べて体温を上げることが大切です。

そのための朝食のポイントは次のとおりです。

- ① 温かい朝食であること。
- ② 体温が上昇しやすいたんぱく質を十分に含んでいること。
- ③ すぐにエネルギーになるスタミナ源(炭水化物(糖質))を含むこと。
- ④ 午前中の活動を支えるため、ゆっくりとエネルギーになるスタミナ源(脂肪)を含むこと。

出典:「ジュニアのためのスポーツ栄養学」(鈴木正成 著)



理想の  
朝ごはんは...

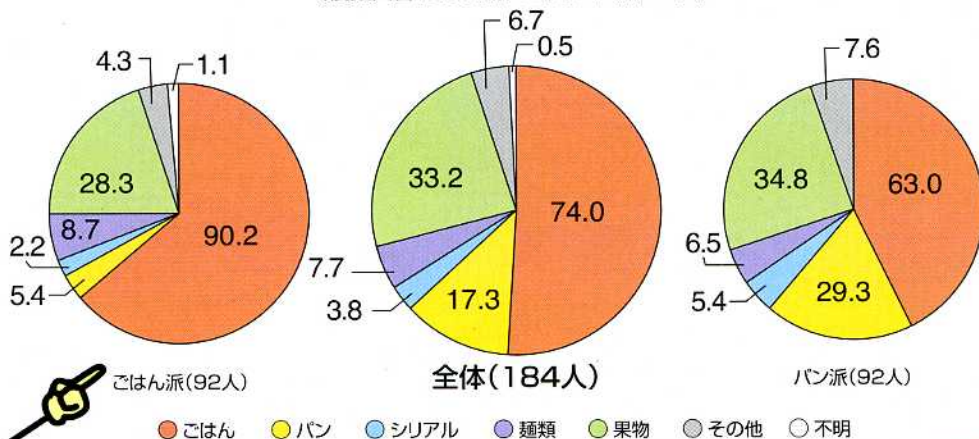
## 勝負の朝は、やっぱりごはん!

朝ごはんを食べると、お米にたくさん含まれている炭水化物(糖質)が、脳のエネルギー源となるブドウ糖になって、脳をいきいきとさせ、イライラをなくし、勉強に集中できます。

受験生を対象とした調査によると、受験当日の朝食にごはんを食べると受験に成功しそうだと思う受験生が多いという結果が出ています。

### Q. 受験当日の朝に食べると受験に成功しそうだと思うもの

(複数回答、ごはん派:92人 パン派:92人)



朝ごはん実行委員会調べ(平成16年2月4日)





# ごはんについて考えてみましょう!

## 食事バランスガイドってなあに?

# 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?

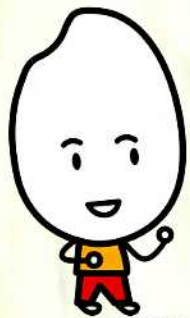
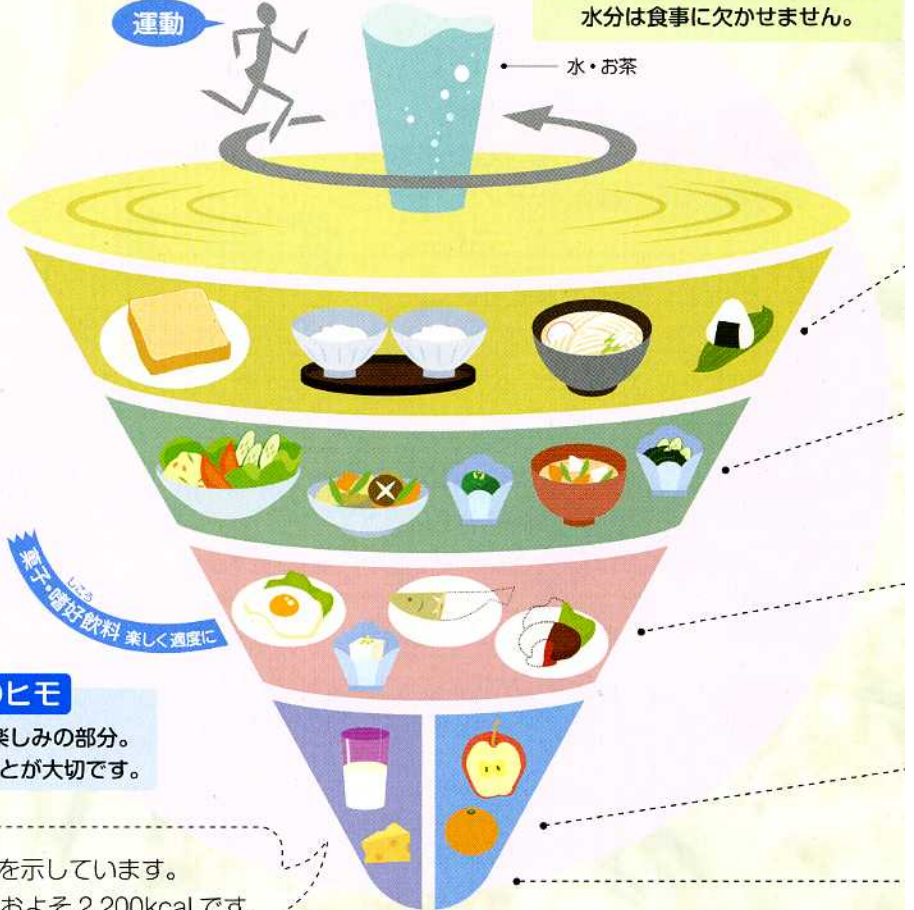
健康的な生活をおくるためには、ごはんと一緒に、肉や魚、野菜、牛乳、乳製品や果物などを、バランスよく食べることが大切です。バランスよくしっかり食べるためには、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか、その目安を知っておきましょう。食事バランスガイドという便利な目安があるから、これを利用して5つのグループの料理・食品をバランスよく食べましょう。

### 運動はコマの回転

回転することでコマがはじめて安定するように、人間にとっても運動は欠かせません。

### 水分は軸

コマの軸のように、水やお茶などの水分は食事に欠かせません。



### コマを回すためのヒモ

お菓子・嗜好飲料は食生活の楽しみの部分。バランスを考えて適度にとることが大切です。

このコマでは、1日分の料理・食品の例を示しています。このイラストの料理例を合わせると、おおよそ2,200kcalです。

厚生労働省・農林水産省決定

## こめと君の1日の食事を例に、食事のバランスを考えてみよう!

### 【朝食】

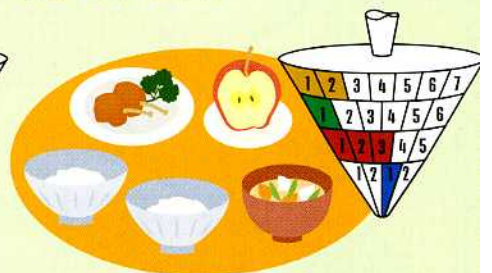
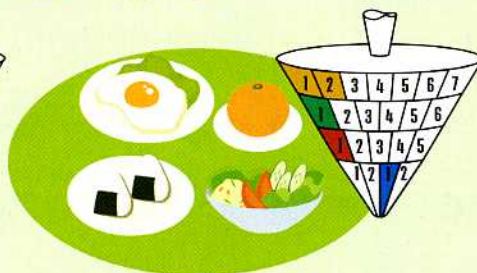
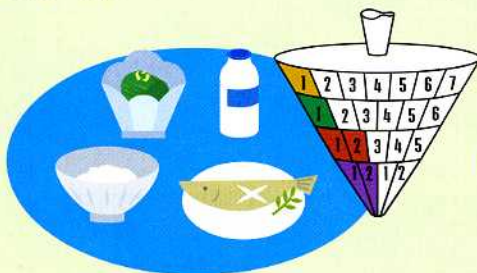
- 主食：ごはん小盛1杯 ..... 1つ
- 副菜：ほうれん草のお浸し ..... 1つ
- 主菜：焼き魚 ..... 2つ
- 牛乳・乳製品：牛乳瓶1本 ..... 2つ
- 果物：無し ..... 0

### 【昼食】

- 主食：おにぎり2個 ..... 2つ
- 副菜：野菜サラダ ..... 1つ
- 主菜：目玉焼き1皿 ..... 1つ
- 牛乳・乳製品：無し ..... 0
- 果物：みかん1個 ..... 1つ

### 【夕食】

- 主食：ごはん小盛2杯 ..... 2つ
- 副菜：具だくさんみそ汁 ..... 1つ
- 主菜：とり肉のから揚げ ..... 3つ
- 牛乳・乳製品：無し ..... 0
- 果物：りんご半分 ..... 1つ



「食事バランスガイド」とは、コマのイラストにより、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかを分かりやすく示したものです。

## 1 日 分

## 料 理 例

**5~7** **主食** (ごはん、パン、麺)  
つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度



**5~6** **副菜** (野菜、きのこ、いも、海藻料理)  
つ(SV) 野菜料理5皿程度



**3~5** **主菜** (肉、魚、卵、大豆料理)  
つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度



**2** **牛乳・乳製品**  
つ(SV) 牛乳だったら1本程度

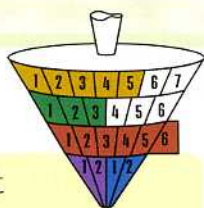


**2** **果物**  
つ(SV) みかんだったら2個程度



※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

### こめと君の1日の 食事のバランスは?



1日の食事を食事バランスガイドに当てはめると合計が、主食は5つ、副菜は3つ、主菜は6つ、牛乳・乳製品は2つ、果物は2つ。つまり副菜が不足していて、主菜を取りすぎているということになります。これだとバランスが悪くなり、コマは倒れてしまいます。それぞれのグループの料理・食品をバランスよく食べましょう。

#### 1日に必要なエネルギー量をチェック!

身体活動レベル(※)を考慮して必要なエネルギー量の目安を確かめよう。

6~9歳 男女	1600
10~11歳 男	1800
10~17歳 女 [低い] [ふつう]以上	2000
12~17歳 男 [低い] [ふつう]以上	2200
18~69歳 女 [低い] [ふつう]以上	2400
18~69歳 男 [低い] [ふつう]以上	2600
70歳以上 男女	2800

#### 料理区分ごとの摂取の目安をチェック!

エネルギー量 (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
I 1600	4		3		
1800 kcal	4 ~ 5		3 ~ 4		
2000		5		2	2
2200 kcal	5 ~ 7	5 ~ 6	3 ~ 5		
2400					
2600	7 ~ 8	6 ~ 7	4 ~ 6	2 ~ 3	2 ~ 3
2800 kcal					

#### ※身体活動レベルの見方

「低」=1日のうち座っていることがほとんど。

「ふつう」=座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う。

さらに強い運動や労働を行っている人については、その内容や時間に応じて適宜、調整が必要。

詳しい内容はこちら



農林水産省

[http://www.maff.go.jp/food\\_guide/balance.html](http://www.maff.go.jp/food_guide/balance.html)



# ごはんについて考えてみましょう!

## 「米粉」ってなに?

お米を粉(こな)に加工して、パンやめんなどができるようになり、最近ではケーキなどの洋菓子で使われたり、老舗の和菓子店や有名パティシエ(お菓子職人)も取りあつかうようになってきました。

また、米粉パンは、地産地消(その地域でとれた物をその地域で食べること)の活動として学校給食で使われたり「道の駅」での販売など、原料となるお米の生産から加工販売まで、地域において一貫した取り組みが各地で増えつつあります。

これらの取り組みにより、米粉パンをはじめとした米粉利用の拡大が期待されています。



米粉で作ったクリスマスケーキ

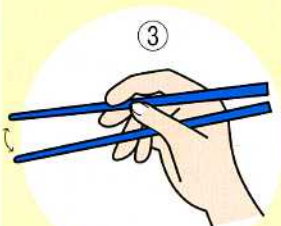
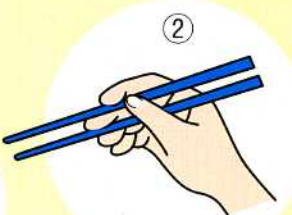
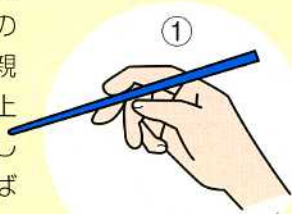
写真: (左、右) 愛知県東加茂郡下山村立大沼小学校

(現: 豊田市立大沼小学校)

## 知っていますか?

### おはしは正しく使おう!

2本のおはしを上手く使うには、下のおはしを薬指の先と、親指・ひとさし指の股部において、固定し、親指で2本を押さえます。上のおはしを親指・ひとさし指・中指の3本で動かせばいいよ。



### 食器の置き方は?

ごはん茶碗と汁碗は、どう置けばいいでしょう? 右利きの人なら、自分から向かって、ごはん茶碗が左側、汁碗が右側です。こぼした時に困る汁もののお椀を、より扱いやすい自分の利き手側に置くことで、ひっくり返したりしないようになります。

