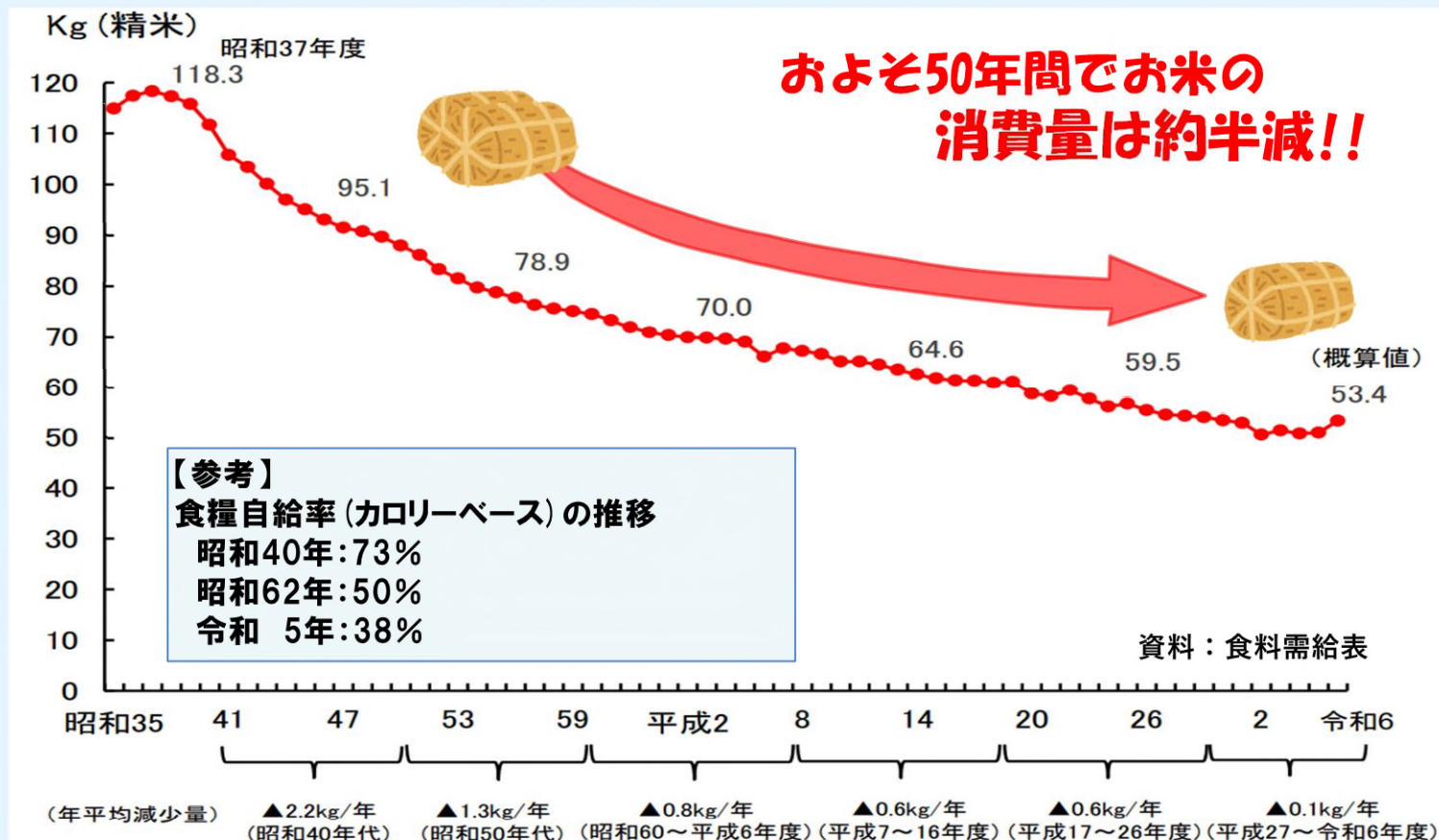


ごはん中心の日本型食生活で お米を食べましょう！

○国内で自給可能なお米の消費量が減少！しています。

◇いま、日本で1人が1年間に食べるお米の量は・・・



どうすればできるの? 「日本型食生活」

「主食」「主菜」「副菜」をそろえるように意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。



ごはん中心が
良い理由

ごはんをベースにすれば、汁物や魚、肉、乳製品、野菜など多様な食材を組み合わせた食事となり、栄養バランスの整った食事が可能になります。

かんたんでも OK!

サラダや果物、スープなどを、いつもの食事に加えるだけで、栄養バランスがぐっと良くなります。お惣菜や冷凍、レトルト食品、炊飯器や電子レンジも賢く活用しましょう。



中食や外食を利用する時にも、サラダやスープをプラス。

生活スタイルに合わせて、できることから無理なく取り組むことが大切です。
数日から1週間の中で、バランスを整える工夫をしましょう。

朝ごはんのススめ

朝の脳は エネルギー欠乏状態



夜寝ている間は何の栄養も補給しませんから、朝の脳はエネルギー欠乏状態でボ～ツとしてます。ですから、朝しっかりとブドウ糖を補給しないと、脳は正常に働かず、集中力や記憶力も低下したままです。

朝食におすすめは、ごはん！

「ごはん」は粒食なので、ゆっくり消化・吸収されていきます。

しかも、なだらかに血糖値を上げ、長時間維持しますので、脳にとって非常に安定したブドウ糖の供給源といえます。



午前中を有意義に過ごすためにも、朝は「ごはん」をしっかり食べましょう！

朝いそがしい人には、おにぎりがおすすめ

おにぎりの良いところは、簡単に食べられることです。

前日の夜に買っておいでもいいですし、家で食べられなくても、学校や会社に行く途中に買って、遅くても学校や会社の始まる9時までに食べるだけで、充実した1日を過ごせるようになりますよ。





朝食のメリット

人の体は本来地球の周期に合わせて体内時計を動かし、日中は活動、夜は休息というリズムをもっています。

朝方生活のスイッチを入れるのは、朝ごはんと太陽光の役目です。



① 脳のエネルギーのもと

脳は体の様々な器官をコントロールして、心や体の司令塔の役割を果たしています。その脳を働かせるエネルギー源となるのがブドウ糖。ブドウ糖は、ごはんなどにふくまれる炭水化物(デンプン)という栄養素が分解されて作られます。

脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足すると、だるいと感じたり、集中力が低下して、イライラしたりします。



② 心の元気のもと

食事で大切なことは、栄養・健康面だけではありません。

朝ごはんは家族がいっしょに食事するよい機会です。

朝ごはんを食べるとき「おはよう！」のあいさつをしたり、「今日は学校で何をするの？」といった会話もはずみます。

家族みんなの元気を確かめあい、1日を気持ちよくスタートさせることができます。



③ 朝食を食べている人は、集中力も体力もある！

朝食と学力の関係について、文部科学省が行った調査によると、朝食をきちんと食べる習慣のある子どもほど、テストで正しい解答が多い、という結果が出ています。

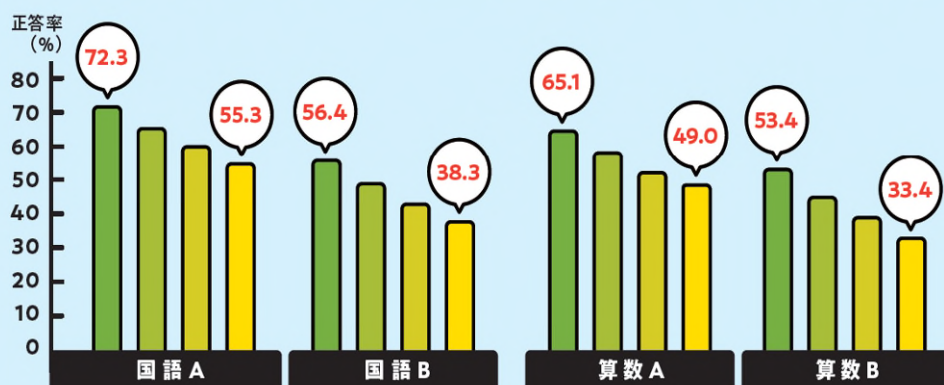
同じように、体力においても、毎日朝食を食べている子どもほど、体力合計点が高いのです。



朝食の摂取状況と学力調査の平均正答率との関係

(対象: 小学校6年生) 文部科学省「平成30年度 全国学力・学習状況調査」

■ 毎日食べている ■ どちらかといえば食べている
■ あまり食べていない ■ 全く食べていない



お米の実力

ごはんは日々の食事の中心となる食べ物です。
日本人は昔から、米を水で炊いて粒のまま食べてきました。

この食べ方は、健康な体を作り、毎日元気に活動するためには、とても理にかなったものなのです。



『ごはんは、体を動かし、活動するための主要なエネルギー源』

数多くの食べ物の中でも、ごはん(米)には、体を作るたんぱく質と活動のためのエネルギー源となる炭水化物が含まれています。

ごはんは、生活のために必要な栄養成分を含んだ基本的な食べ物なのです。

米(精白米・うるち米)
100gにふくまれる栄養成分
エネルギー**358kcal**

炭水化物

米の主成分。体の中でブドウ糖に分解され、エネルギー源として利用されます。

ブドウ糖は、脳の主なエネルギー源です。

たんぱく質

筋肉や器官などの体を作るもとになります。

現在、日本人は1日に必要なたんぱく質の約1/7を米からとっています。

たんぱく質
6.1g

脂質
0.9g

水分
14.9g

炭水化物
77.6g

ミネラル・
ビタミンなど
0.4g



『どうして朝、ごはんを食べるのがいいの?』

朝ごはんは、乱れがちな体内時計のリズムを整えてくれます。

体内時計とは、朝起きて、夜に眠るという1日の行動を調整してくれるもの。しかし、実際の体内時計は24時間よりも長いのです。

そのままにしておくと、眠る時間が後ろにずれて夜型になってしまうかも。

朝ごはんをとることで、体内時計がリセットされて、きちんとした生活リズムを作ることができます。特に、たんぱく質と組み合わせると効果がUP!

また、ごはんをよく噛むことで、脳の血流が促進されます。

朝の主食がごはんの子どもの方が、言語・記憶・意欲に関係する脳の発達がよいという報告もされています。





お米をもっと身近に...

米の消費拡大情報サイト

やっぱりごはんでしょ！



おにぎり・おむすびの魅力を再発見！！

おにぎりプロジェクト

#チームおにぎり
#チームおむすび



おにぎりプロジェクトについて

- おにぎりを軸として、手軽にごはんのおいしさを再発見してもらい、企業や学生など様々な方とのコラボレーションを行い、SNS等を通じてごはん食の魅力を発信していきます。
- 米の消費拡大情報サイト「やっぱりごはんでしょ！」の中に、特集コーナーを設け、
 - ・ 旅するチームおにぎり（チームおむすび）企画
 - ・ おにぎり関係者の取材紹介
 - ・ おにぎりの魅力を伝える動画コンテンツ等を掲載し、X、Instagram、Facebookにより情報発信。



MAFF
農林水産省

やっぱりごはんでしょ！ 検索



米粉ってなんだろう？

米粉の進化

日本人の食生活に欠かせないお米。
米粉とは、その名前の通りお米を粉にしたものです。
日本では昔から、団子や和菓子、おせんべいなどに「上新粉」等の米粉が使われてきました。

いま注目されている米粉は、新たな技術の開発や長年の研究から、これまでの米粉と比べてとても小さい粉で、大きさは小麦粉と同程度となっています。



従来の米粉

新たな用途に
使える米粉

多い

でんぷんの損傷

少ない

粗い

粒子の細かさ

細かい

上新粉
180
ミクロン

【粒子の細かさのイメージ】

微細米粉
50～80
ミクロン

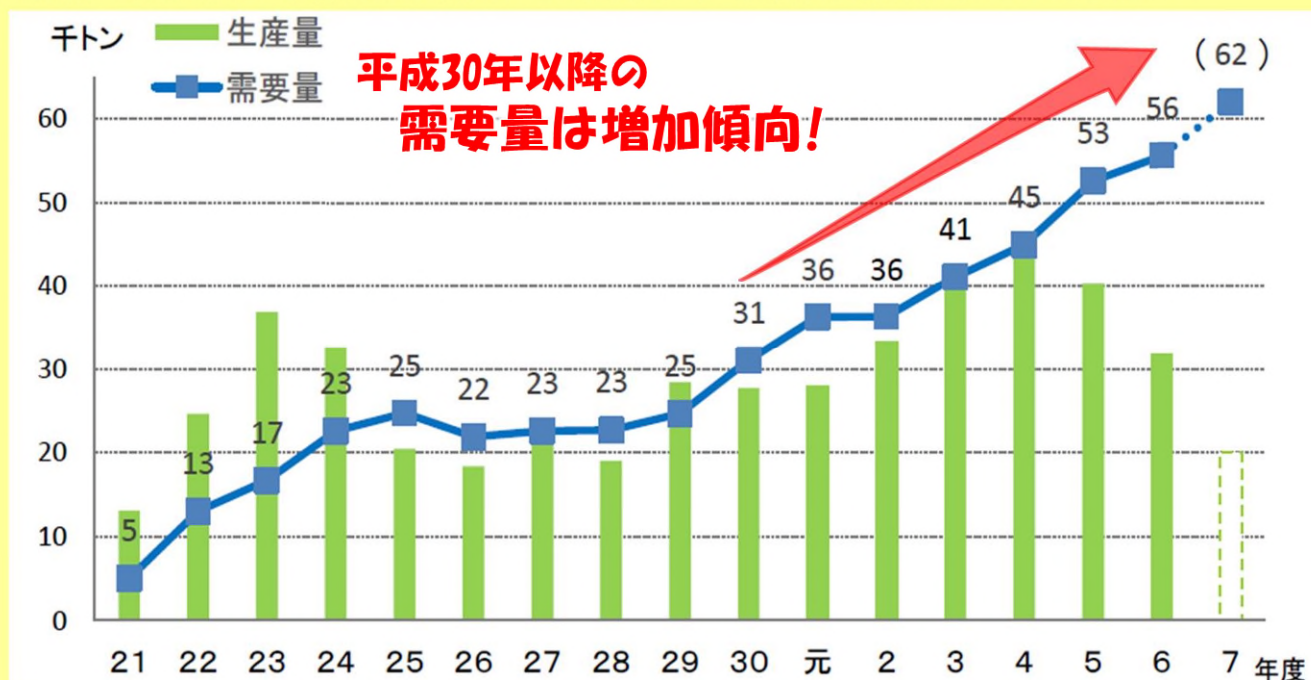
※粒子の細かさは平均値を示します。

【ひとことメモ】

50ミクロンはミリに
すると0.05mm
人間の髪の毛の太
さの平均が80ミクロン
と言われているので、
米粉はとても細かいこ
とがわかります。

○米粉用米の生産量と需要量の推移

◇米粉の需要は平成29年度まで2万トン程度で推移していたが…



注) 農林水産省調べ

生産量は新規需要米生産集出荷数量の数値。但し、平成21年度の生産量は計画数量、令和7年度の生産量は水田における作付意向(令和7年6月末時点)から推計。需要量は需要者からの聞き取り(令和7年度の需要量は翌年度繰越在庫量の水準をベースに必要供給量として推計)。

米粉ってなんだろう？



米粉

の

特

徴



もちり、しっとり食感

米粉で作られたパンはもちり食感に。米粉の水を吸収しやすい特性を活かせば、ケーキなどスイーツがしっとりな仕上がりになる。



グルテンフリー

米はグルテンを含まないので食物アレルギーやグルテンフリー等の食品需要にも対応できる食材。



玄米粉の機能性

食物繊維に加え、ビタミンB、ビタミンE、ナイアシンなどのビタミン類、抗酸化物質であるフェルラ酸やフィチン酸、血糖上昇を抑制するGABA等、機能性が豊富な玄米が食べやすい。



低吸油でさっぱり

米粉は小麦粉よりも油の吸収率が低く、天ぷらや唐揚げを米粉で揚げると、冷めてもサクサク感が長く継続。



調理、後片付けの負担軽減

米粉はダマになりにくく、粉をふるう必要がなく、「とろみ」付けが簡単。ベタつかず水でさっと流せるので洗い物の負担も軽減。



食料自給率アップ

国産米粉パンを1人が1ヶ月5枚食べると、自給率が1%アップ。

※食パン1枚に含まれる米粉量を約40gとして試算。



新たな用途に使える米粉

米粉は、古くから米菓や和菓子などに使われている一方、パンやケーキ、麺類などの用途に適した米粉を製造する製粉機も開発され、新たな用途への利用が拡大しています。

米粉の利用拡大は、米の消費拡大はもとより、食料安全保障の観点からも重要なことから、このような米粉の普及を実施しています。



こんなにある！！

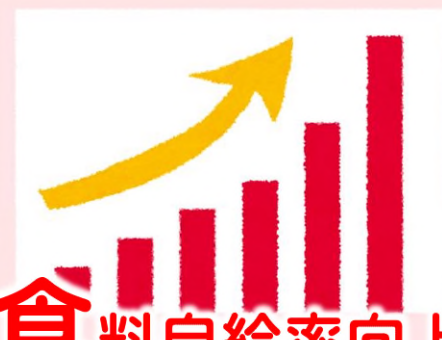
米粉の役割



水田・文化保持



生物・自然保持



食料自給率向上



主食として食べるお米の消費量は、年々減少しており、利用されていない水田が増えています。そこで、利用されていない水田で米粉用のお米を作り、米粉を使ったパンや麺などを食べることで、国内生産が増加し、食料自給率の向上が期待できます。

また、水田を利用することで、生物や自然、日本の文化を守ることができるなどの重要な役割も果たします。

例えば、国産米粉パンを1人が1ヶ月5枚食べると、食料自給率が1%アップします。

※食パン1枚に含まれる米粉量を約40gとして試算。



普段食べているパン
(輸入小麦使用) を



国産米粉パンに変えるだけで
食料自給率アップに貢献！



WEB情報サイト「米粉タイムズ」では、米粉レシピや有識者コラム等、米・米粉に関する情報を公開中です。



米粉の魅力を発信する「米粉タイムズ」の公式YouTubeチャンネルでは、ここでしか見られない米粉のレシピやコンテンツをお届けします。米粉の魅力を皆様によりよく知ってもらい、少しでも多くの方の食生活に「米粉」を取り入れてもらえるようになったらいいな、という思いを込めて、様々な米粉の情報を発信しています◎



米粉普及の未来を追求するコミュニティ



米コ塾

米コ塾は、“食”の各専門家が集まり、技術やノウハウを共有しながら米粉普及の未来を探求するコミュニティです。

米粉を消費者にもっと知ってもらうために、米粉の特徴を活かした利用法等について、専門的なプラットフォームの確立するべく、米粉の可能性を模索する飲食店オーナー・シェフ、料理家、生産者、食品メーカー、デザイナーなどによって構成される専門的なコミュニティを形成し、それぞれの専門家が最新の技術やノウハウを共有しながら研究活動を展開していきます。

会員の方は米粉に関するゼミの受講や、各種専門家への相談ができます。

米粉の未来を一緒に創造しませんか?!

米粉を取扱う事業者・各種団体の方、またこれから事業に米粉を取り入れることを検討中の方、どなたでも会員になれます!!

もっと詳しく知りたい方は

米コ塾 

で検索!!



ご存じですか？ 米粉の「用途別基準」

何に使ったらいいの？

米粉パンが
うまく膨らまない…

どの米粉を
選んだらいいの？

以前の米粉



パンや麺などの用途に合った米粉
はちがうのにそれぞれの品質や特
徴がバラバラで

米粉は使いづらい…



「米粉の用途別基準」は、パッケージなどに
分かりやすく表示されています！

①菓子・料理用 ②パン用 ③麺用 で分類し、パッケージに表示することで、
米粉がとても使いやすく、選びやすくなっています！



料理にあった
米粉を選んで
使いやすい！



その他にも、米粉製品にはこんな表示がありますので、購入の際の目安としてください。

日本米粉協会による推奨マーク

日本米粉協会は、米粉の「用途別
基準」に適合する製品に、協会の
「推奨マーク」を付与しています。



ノングルテン米粉第三者認証制度

第三者認証制度により、
グルテン含有量が「1ppm」以下の米粉
に認証マークが付きます。



商品に
このマークが
付きます！

推奨マークやノングルテン米粉認証制度に関する
お問い合わせは、「日本米粉協会」まで。

 **日本米粉協会**
Japan Rice Flour Association

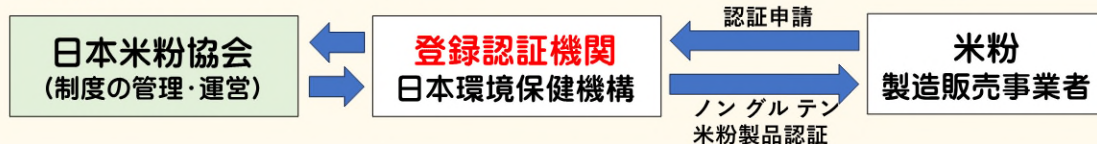


ノングルテン米粉の表示の仕組み

- ▶ グルテンフリー市場は、麦類に含まれるグルテンによるアレルギー、セリアック病、グルテン過敏症、ダイエット等に対するニーズにより形成されています。
- ▶ 米には、そもそもグルテンが含まれていないので、外部からの混入を防止するため製造工程を適切に管理することにより、**グルテン含有量が「1ppm以下」となる米粉を「ノングルテン米粉」と表示する仕組み**です。

1 ノングルテン米粉第三者認証制度

認証対象は製造工場及び製品であり、製品にノングルテン米粉認証マークを表示
第三者認証制度により、**グルテン含有量が「1ppm」以下の米粉**に認証マークが付きます。



2 ノングルテン米粉の製造工程管理JAS

最終製品のグルテン含有量が1ppm以下となるように、**製造工程を管理していると認められた事業者がJAS認証を取得**できます。



グルテン等の混入を防ぐように
厳格に管理!

JAS認証取得の効果は?

- 事業者はJASの認証を取得することで、グルテン含有量が1ppm以下となるように米粉を製造するための管理能力の高さをアピール!
- ノングルテン米粉の民間認証制度による製品認証との二本柱により米粉の輸出や需要拡大に寄与!

3 ノングルテン米粉を使用した加工品の登録制度

ノングルテン米粉を主たる原料として使用し、食品表示法上の小麦に係る特定原材料表示が不要な加工品であること等の要件を満たしていることを確認した米粉加工品が対象。



商品に
このマークが
付きます!