



米の消費拡大情報サイト

やっぱりごはんでしょ！

やっぱりごはんでしょ！

検索



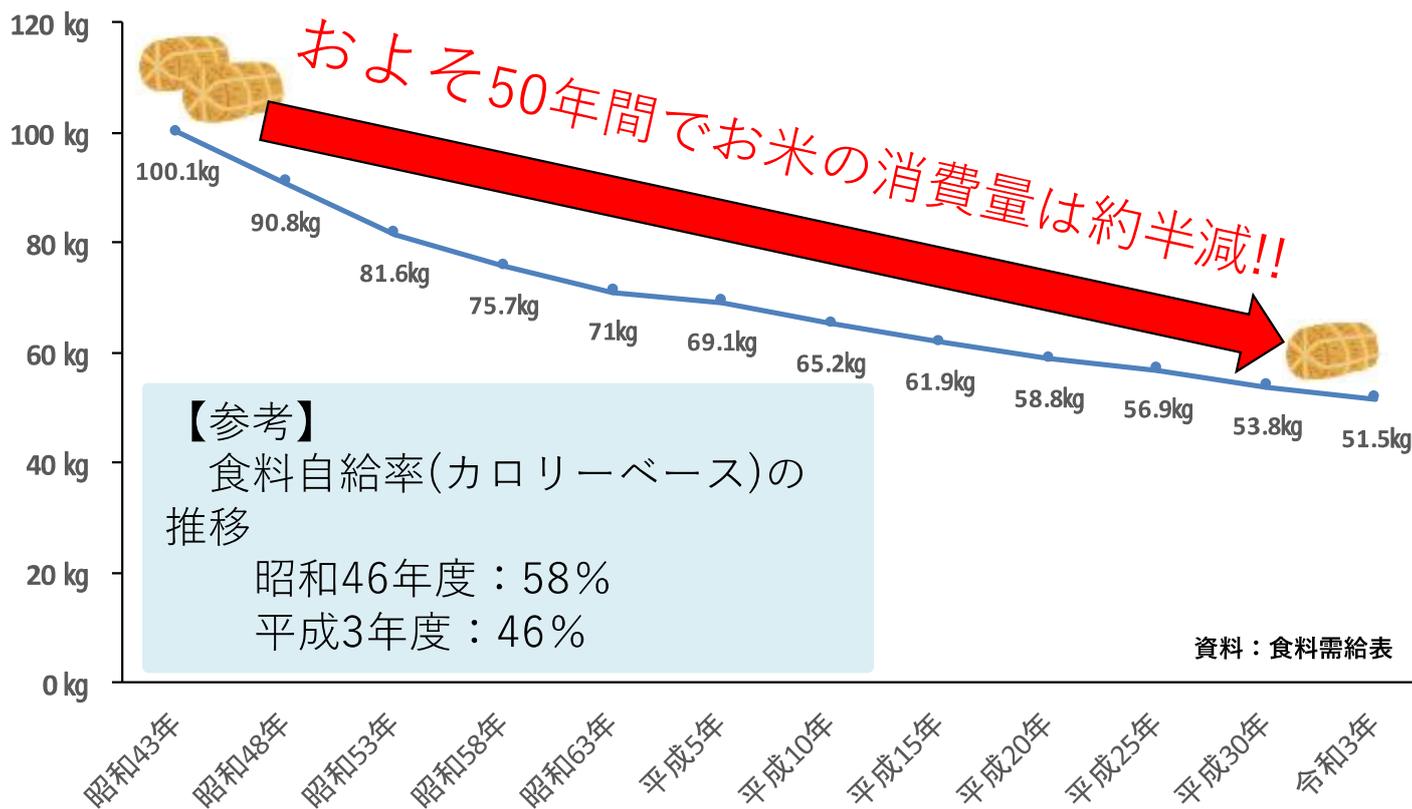
農林水産省



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。



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。



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。

中食や外食を利用する時にも、サラダやスープをプラス。

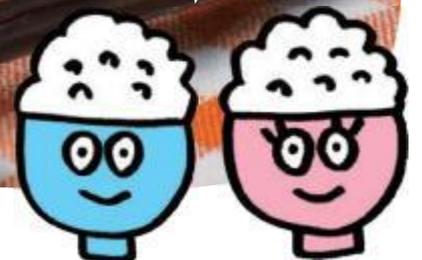
生活スタイルに合わせて、できることから無理なく取り組むことが大切です。
数日から1週間の中で、バランスを整える工夫をしましょう。

みんなが「食べよう

おいしい!

朝ごはん

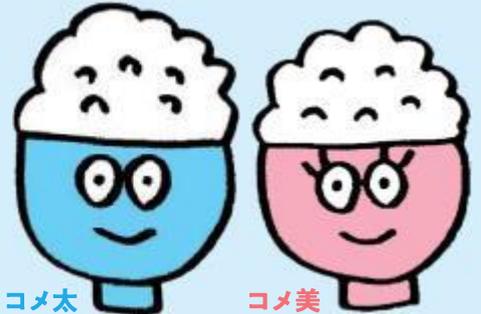
知られざる
お米の実力!



朝食のメリット

私たちが
知りたい!!

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もっています。朝型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・健康面だけではなくありません。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るのです。

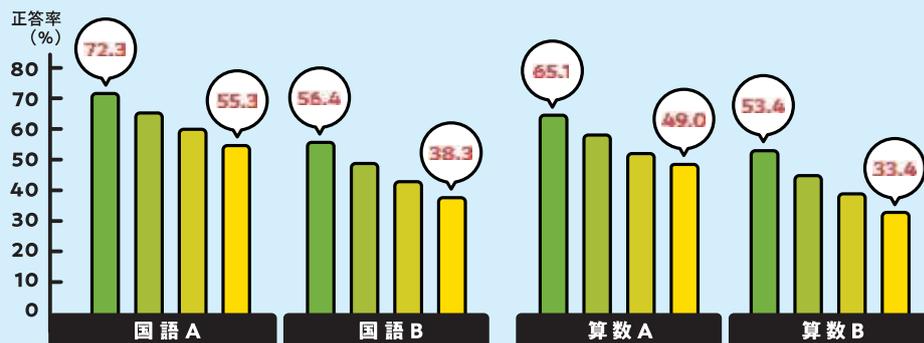
③ 朝食を食べている人は、集中力も体力もある!

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」

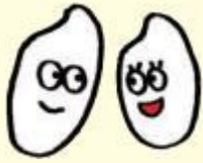
■ 毎日食べている ■ どちらかといえば食べている
■ あまり食べていない ■ 全く食べていない



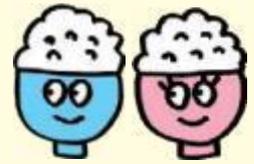
こちらが
文部科学省が行った
調査結果です



何だろう？



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 **358 kcal**

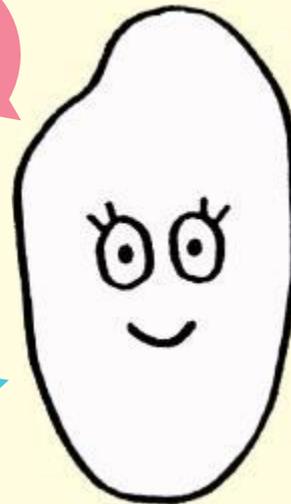
たんぱく質
6.1g

炭水化物
77.6g

脂質
0.9g

水分
14.9g

ミネラル・
ビタミンなど
0.4g



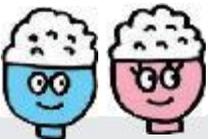
○ 炭水化物

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。

教えて！



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・意欲に係る脳の発達がよいという報告もされています。

しっかり
食べよう



用途別基準で 米粉が使いやすくな りました!

小麦粉と同じようにパンやケーキ、麺などが作れる
「新しいタイプの米粉」に注目!

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」で
分かりやすく表示されるように!

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、選びやすくなりました!



料理に合った
米粉を選んで
使いやすい!



 日本米粉協会
Japan Rice Flour Association

<http://www.komeko.org/>



世界に羽ばたく 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。



ノングルテン米粉の 製造工程管理JASとは?

原料・資材等の受け入れ
↓
原料・資材等の保管
↓
製造
↓
出荷

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!





米・米粉消費拡大推進プロジェクト

日本の食を支えてくれる、お米。
お米から生まれた米粉が、新たな食の可能性を創造しています。

MAFF
農林水産省

揚げ物

いつもより“サクサク”
米粉でヘルシー！



おいしい米粉料理を
たくさん作ろう！

パン・スイーツ

もちもち・
ふわふわ
幸せ食感♡

こんなに米粉って、可能性がいっぱい！

米粉レシピでおいしさゲット！

詳しくは **米粉タイムズ** 🔍



洋食・中華

もちもちな美味しさ！
どろみづけにも！



おつまみ

サクサクでうま！
食べて満足O



30分で完成

発酵なしで作る

「米粉たまごパン」



ポリ袋で簡単に作れる
発酵いらずのお手軽米粉パン



ジャムやサンドウィッチ風に
具材を挟むのもおすすめ!!



材料(6個分)

・卵	1個
☆・砂糖	30g
☆・米粉(パン用)	180g
☆・ベーキングパウダー	2g
☆・塩	少々
・バター	20g
・牛乳	90cc

前準備

- ◇オーブン予熱を200℃/15分で行う。
- ◇バターを電子レンジ又は湯煎で温め溶かしておく。
- ◇卵は溶いておく。

※米粉はグルテンフリー
ミックス粉を使用



作り方

1 ポリ袋に☆の材料を入れ、混ぜます。

2 残りの材料を加え更に混ぜます。

※手の甲を使って、しっかりと
押しながら生地にムラがない
ように、ポリ袋の中でこねてい
きます。



3 生地がある程度まとまったら、はさみで
写真のようにポリ袋を開く。



4 ポリ袋を押さえるようにして、生地を直接
触らずにこねます。生地になめらかさが出る
までしっかりとこねます。



5 生地が写真のようにひとまとまりになると、
スケツパを使い6等分に分割し、形を整えな
がら丸めていきます。



6 オーブン用シートにのせ、予熱を入れてお
いたオーブンで200℃ので10分焼きます。

7 焼きむらを防ぐため、約10分後天板を反
転させ、さらに5分程度焼きます。

※温度設定や焼き時間は、
ご家庭のオーブンによって
適宜調節してください。



8 焼きあがりました。完成です。😊



30分で完成

簡単混ぜるだけ

「米粉マドレーヌ」

(アーモンド味)



焼き菓子の定番

米粉ならではのしっとりマドレーヌ。



グルテンフリーなので生地を休ませる必要なし。
メレンゲパワーでふわとした仕上がりに！



材料(6個分)

- ・ たまご 1個
- ・ 砂糖 30g
- ・ はちみつ 10g
- ・ バター 35g
- ・ 塩 0.1g
- ☆ ・ 米粉(菓子用) 50g
- ☆ ・ ベーキングパウダー 2g
- ☆ ・ アーモンドパウダー 10g
- ・ バニラオイル 少々
- ・ スライスアーモンド 6g

前準備

- ◇ オープン予熱を180℃/15分で行う。
- ◇ バターとはちみつを電子レンジ又は湯煎で温め溶かしておく。
- ◇ ☆の材料(米粉、ベーキングパウダー、アーモンドパウダー)を合わせてふるっておく。



作り方

1 卵を卵黄と卵白に分け、卵白をボウルに入れ、ハンドミキサーの羽ですくいあげるようにしてコシを切り、砂糖・塩を入れる。



2 砂糖・塩をなじませて、ボウルを斜めに傾けてハンドミキサーで少し角が立つぐらいになるまで一気に泡立てる。



3 卵黄を加えて低速で約1分間、全体をかき混ぜ、最後の30秒は低速にしてキメを整える。



4 ゴムベラに持ち替え、☆の材料(米粉、ベーキングパウダー、アーモンドパウダー)を加えさらに切り混ぜる。

5 バニラオイル、溶かしたバター、はちみつを加えて混ぜる。
リボン状になるとOKです。



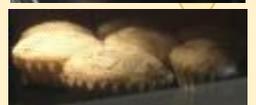
6 型に流し入れ、スライスアーモンドを飾ります。



7 180℃のオーブンで15分焼きます。焼きむらを防ぐため、約10分後天板を反転させ、さらに5分程度焼きます。



※温度設定や焼き時間は、ご家庭のオーブンによって適宜調節してください。



8 焼きあがりました。完成です。😊

