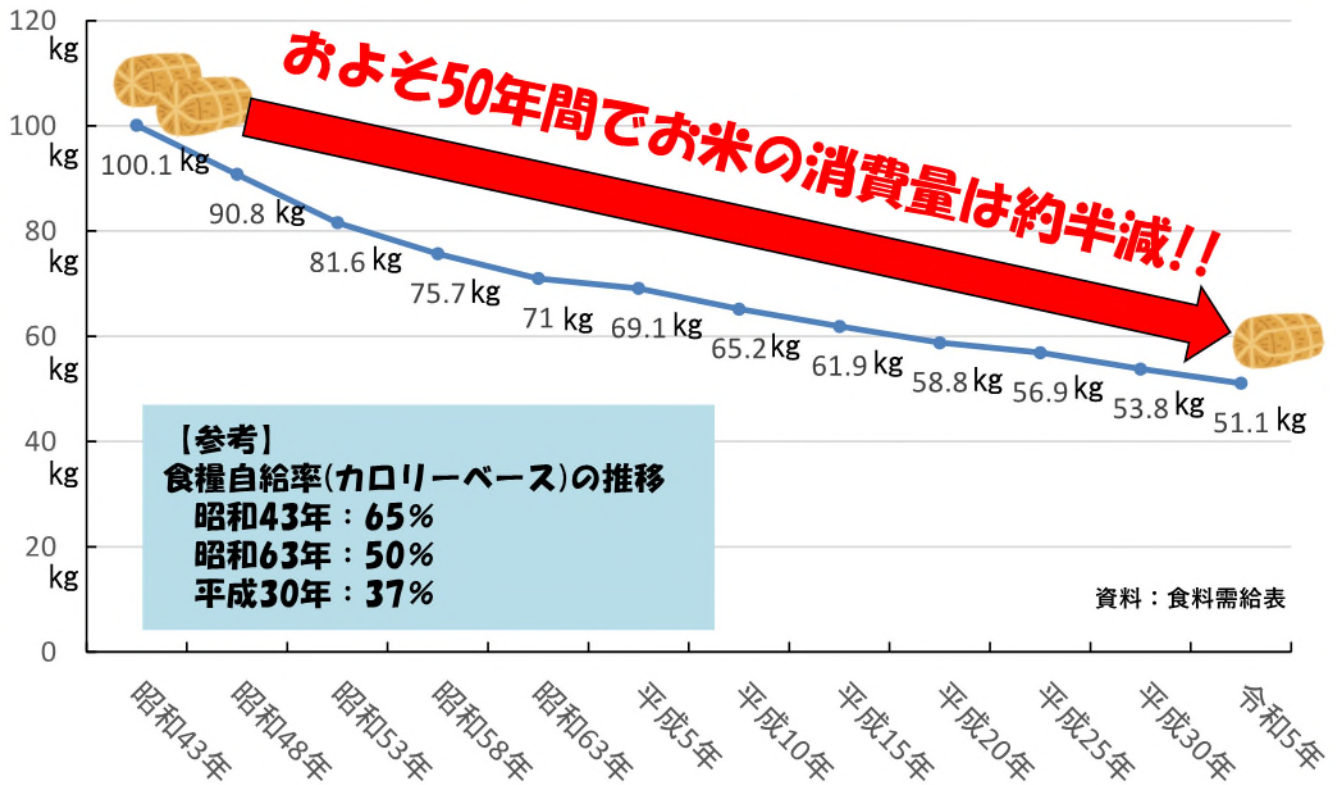


ごはん中心の日本型食生活で お米を食べましょう！

○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、遅くと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

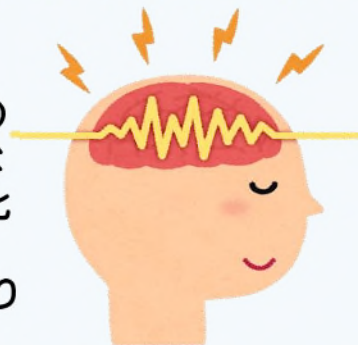
人の体は本来地球の周期に合わせて体内時計を動かし、日中は活動、夜は休息というリズムをもっています。

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！

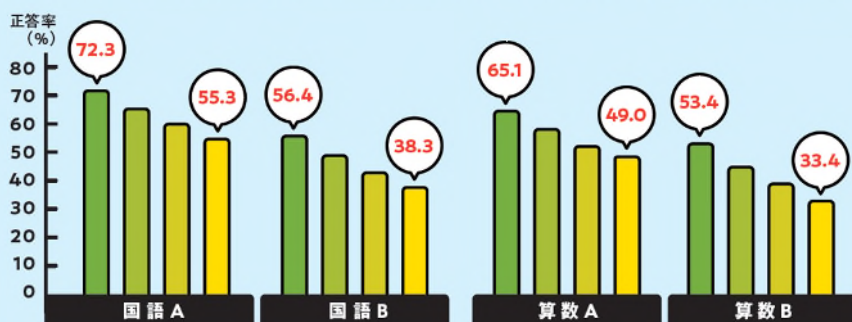
朝食と学力の関係について、文部科学省が行った調査によると、朝食をきちんと食べる習慣のある子どもほど、テストで正しい解答が多い、という結果が出ています。同じように、体力においても、毎日朝食を食べている子どもほど、体力合計点が高いのです。



朝食の摂取状況と学力調査の平均正答率との関係

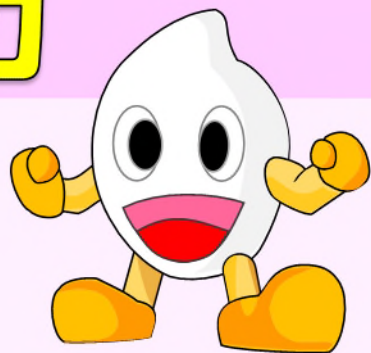
(対象: 小学校6年生) 文部科学省「平成30年度 全国学力・学習状況調査」

■ 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





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。

タンパク質

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いかも。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。





米粉で、やさしい、ていねいな生活。



知ってほしい、米粉の魅力。

米粉タイムズ



What is KOMEKO?

米粉って？



日本人の主食として馴染み深いお米。このお米を細かく砕いて粉状にしたものが「米粉」です。近年では、「米粉」として新たな使い方・食べ方が広がっています。小麦粉の代用としても注目され、需要が高まっている「米粉」の特徴と魅力を紹介します。

米粉動画 Movie



米粉ブリニのオードブル

& レシピ Recipe



ふわふわマシマシ
米粉パンケーキ



米粉のレシピや最新情報についてなど、南蛮漬け動画等で紹介していきます。

米粉アンバサダー Ambassador



ED U-35 (RYORININ's EMERGING DREAM U-35) 入賞歴のある5名の実力派料理人が「米粉アンバサダー」として活動。家庭でも作ることができる米粉レシピや、各料理人の店舗で開催される米粉フェアメニューの紹介、米粉のR魅力について語るインタビューなど、「米粉」の活動をお届けしていきます。

コラム

Column



米と米粉の魅力を有識者の方に深掘したお話をお聞きしたり、トレンド情報や食文化の理解を深められる情報など、米粉タイムズを通じて様々な情報を発信してまいります。

飲食店検索

Restaurant search



ニュース News

米、米粉に関するニュースなど、最新情報をお伝えしていきます。

Instagram / X
YouTube



© Gurunavi, Inc.

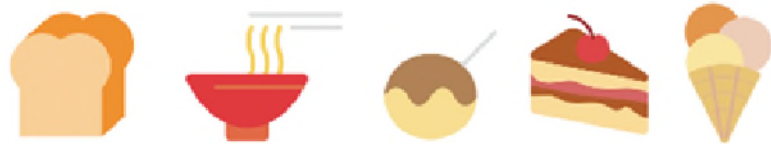
お問い合わせ Mail:

komekotimes-cs@gnavi.co.jp

米粉普及の未来を追求するコミュニティ



米コ塾



Join us!!



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。

米コ塾の活動

お米の新規需要開拓の要！米麺の情報発信ゼミ

米麺ゼミ



まだ知られていない日本のご当地米粉グルメ特産品を発信！

日本全国 米粉グルメ発掘ゼミ

専門家による米粉の正しい知見・ノウハウを学ぶためのゼミ

米粉を知るゼミ



米粉レシピの最適解を追求し、

新たな「米粉もん」の可能性を探る！

粉もんゼミ



米粉に関する相談ページ



米粉を活用した新しい商品やサービスの開発を検討中の事業者様、米粉に関するお困りごとに、豊富な知識を持つ各種メーカーがお答えします。あんな米粉の製品を納品して欲しい、こんな仕入れの仕方ができないか？、などの相談に、積極的に知恵を貸していただける方々を



米粉に関することなら

お任せください！

をご紹介します。あなたのアイデアをカタチにするために必要としている、米粉の専門家たちに相談してみましょう!!

米の米粉情報まとめサイト / OKOME-SUMMARY /

米・米粉情報まとめサイトOKOME-SUMMARYはお米の魅力や将来性を紹介するサイトです。米・米粉の魅力が再発見され、「食」のイノベーションを生み出すきっかけとなるよう、エビデンス（根拠）に基づいた情報を紹介し、米・米粉に対する正しい知識の普及を行っています。

米コ塾 会員募集中



日本産の米粉のミライを共に描く

仲間を大募集しています!!

米コ塾では、米粉の可能性を追求する方々と共に、情報交換や研究などを行うことを目的とした米コ塾会員を、企業・団体・専門家の方々を対象に募集しています。あらゆる職種の方々とのコラボレーションによって、これまでになかった米粉の魅力発掘、そしてビジネスの創出などを狙います。

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!!

米コ塾は、お申し込みいただければどなたでも入会可能です。入会費・年会費は無料！入会いただいた方には、会員限定のメールマガジンの受信、そして、興味のあるゼミの活動への参加などができるようになります

メルマガが届く！ 研究会の活動に参加できる！



自分の米粉の活動をニュースに掲載できる！

もっと詳しく
知りたい方は

米コ塾



で検索!!

米粉で料理が こんなに変わる

米粉
の
特性

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。



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。



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。



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。



米粉ってなんだろう

米粉とは、お米を粉にしたものです。古くは奈良時代からせんべいや和菓子に使われてきましたが、細かく粉にする技術が進化し、パンやケーキ、麺なども米粉で作れるようになりました。



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！

1 番
菓子・料理用



2 番
パン用



3 番
麺用



料理にあった
米粉を選んで
使いやすい！



その他にも、米粉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



米粉で、
やさしい、
ていねいな
生活。



「何食べよう？」

そう思った時に、米粉を思い浮かべてみてください。

美味しく、手軽で、使いやすい。

食することで、誰かを、自分を、社会を想うことができる。

あなたの日常に加えてみませんか。



知ってほしい、
米粉の魅力。





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

サクサクでうまい！
食べて満足♡