

(参考) お米の豆知識

○茶わん 1 杯のごはんはいくら？



1 杯当たりのお米の値段は約 5 4 円

茶わん 1 杯のごはんを炊く前のお米（精米）の重さは 65g くらい。

5 kg の精米は約 77 杯となるため、4,131 円（小売価格の平均）のお米を買ってごはんを炊いた場合、1 杯当たりのお米の値段は約 54 円。

※ 茶わん 1 杯のごはんは、精米 65 g 使用、5 kg 当たり 4,131 円（POS データによるコメの平均小売価格（税込、令和 8 年 2 月））で算出。

(参考) ミネラルウォーター（2 リットル）：123 円

（総務省「小売物価統計調査（主要品目の東京都区部小売価格）」
2024 年平均価格）

缶コーヒー：130 円

（街中の自動販売機等で販売されている一般的な価格）

○お米をおいしく食べられる目安は？



お米（精米）をおいしく食べられる目安は、 1 か月程度（常温）

※災害用の備蓄には、長期間保存してもおいしいアルファ化米
やパックご飯も。

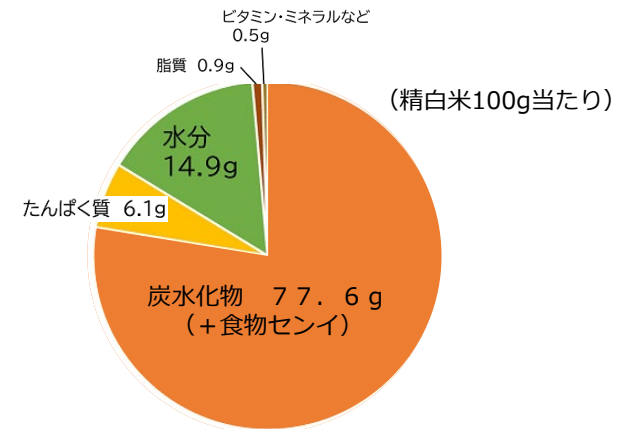


出典：全国米穀販売事業共済協同組合（全米販）

○お米の栄養成分は？



- ・生きていくためのエネルギー源となる炭水化物が7割以上
- ・低脂質
- ・米由来たんぱく質は日本人たんぱく摂取源として重要
（肉類、魚介類に次ぎ、3 番目のたんぱく質摂取源）



出典：日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）

○お米と食料自給率の関係は？



1 人 1 日 もう一口で、食料自給率 1% 上昇

※一口のごはんが約 14g あれば、食料自給率は 1 % 上昇。
14g については、令和 5 年度データから算出。