

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50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。
5kgの精米は約77杯とになるため、3,878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50円。

※ 茶わん1杯のごはんは、精米65g使用、5kg当たり3,878円（POSデータによるコメの平均小売価格（税込、令和7年2月））で算出。

（参考）ミネラルウォーター（2リットル）：117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）」2023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）

出典：全国米穀販売事業共済協同組合（全米販）

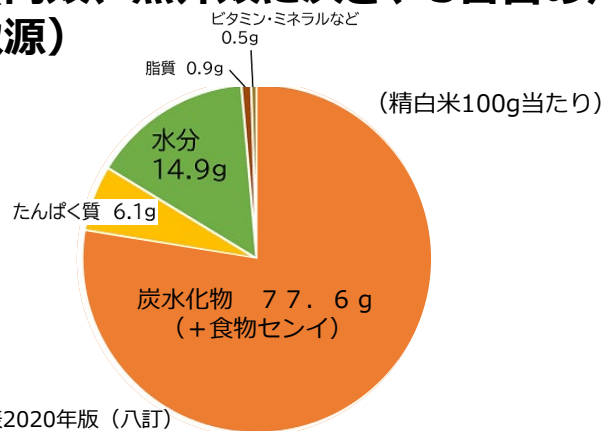
※災害用の備蓄には、長期間保存してもおいしい
アルファ化米やパックご飯も。



○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。