

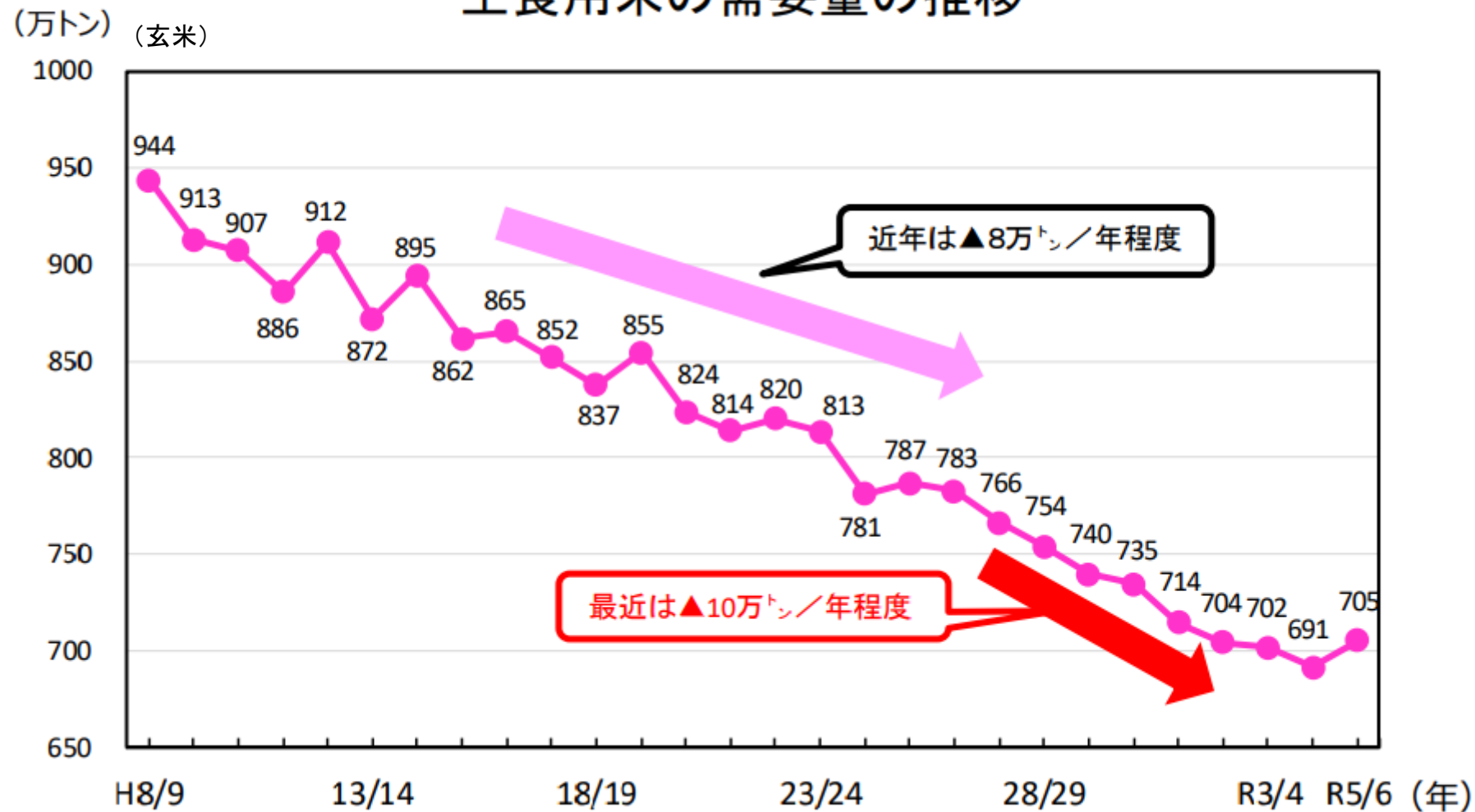
米の消費拡大について

令和 7 年 6 月
農林水産省

目次

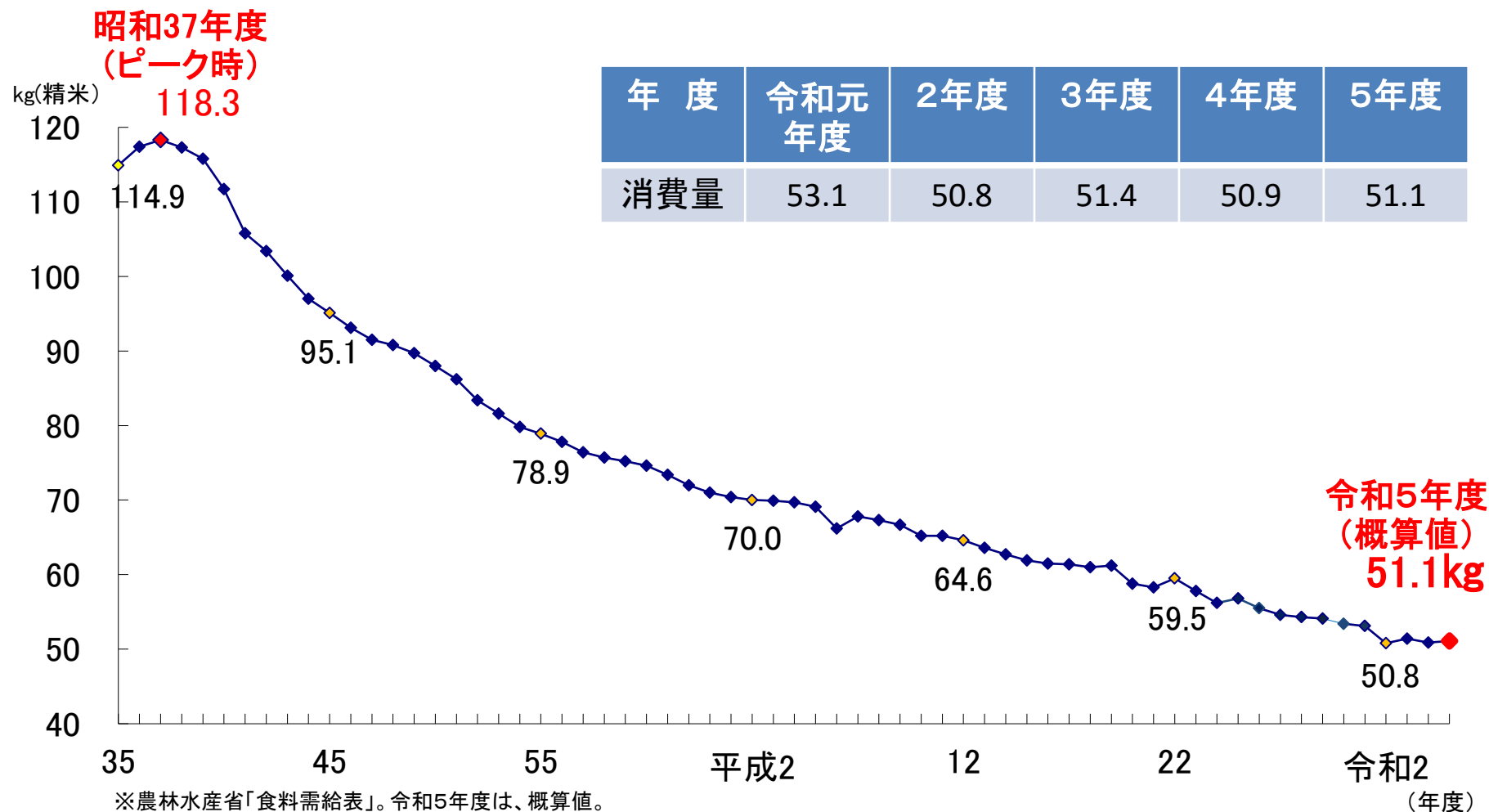
1-1	概況	米の需要量の推移	2	4-1	米の消費拡大の取組	米飯学校給食の推進・定着	16
1-2	概況	一人1年当たりの米の消費量	3	4-2	米の消費拡大の取組	多面的な情報発信 (ホームページ、SNS、YouTube等)	17
2	米の消費拡大	現状と施策の概要	4			(政府広報や他の行政施策との連携)	18
3-1	米の消費量変化の背景	人口減少及び少子高齢化	5			(展示会や刊行物における情報発信)	19
3-2	米の消費量変化の背景	食の多様化 カロリー摂取源、炭水化物摂取源の変化	6			(栄養士ネットワークを介した情報発信)	20
3-3	米の消費量変化の背景	世帯構造の変化と食の簡便化、外部化	7			(アスリート視点での情報発信)	21
3-4	米の消費量変化の背景	米・米加工品の年齢階級別の摂取量の推移	8			(TVアニメ『天穂のサクナヒメ』コラボ)	22
3-5	米の消費量変化の背景	主食・主食的調理食品の1世帯当たりの年間支出金額の推移	9	4-3	米の消費拡大の取組	新たな需要の取込み 米粉用米の状況	23
3-6	米の消費量変化の背景	60歳代の主食に対する1世帯当たり年間支出金額の推移	10			輸出実績の推移	24
		年齢階層別の米飯類のTI値®の推移	11			米を利用した新たな商品開発等を支援	25
		60代の朝・昼・夕食における主食のTI値®、米飯メニューの変化	12	4-4	米の消費拡大の取組	食の外部化への対応 産地と中食・外食事業者等を結ぶ業務用マッチング商談会	26
3-7	米の消費量変化の背景	ごはんを食べる頻度	13			低コスト多収米の産地形成	27
3-8	米の消費量変化の背景	米の消費についてのアンケート	14	4-5	米の消費拡大の取組	「米と健康」に着目した情報発信 (健康志向の高い中高年層への情報発信)	28
3-9	米の消費量変化の背景	米の消費実態についてのグループインタビュー	15	5-1	米の消費に関するトレンド	注目される「おにぎり」についての魅力発信	29
				5-2	米の消費に関するトレンド	多様な炊飯方法や新たな消費スタイル	30
				(参考)		食料・農業・農村基本計画	
						各種予算PR版	
						お米の豆知識	

主食用米の需要量の推移



1-2 概況 一人1年当たりの米の消費量 (kg/精米)

- 米の消費量は一貫して減少傾向にあり、一人1年当たりの米消費量はピーク時から半減。
- 国内で唯一自給可能な穀物であり、総供給熱量の2割を占める米の消費拡大は、食料自給率向上を目指す上でも極めて重要。
- ごはんを1日にもうひと口食べることで、カロリーベース食料自給率が1%アップ。



2 米の消費拡大 現状と施策の概要

- 米の一人当たり消費量は、食生活の変化等もあり一貫して減少傾向が続き、令和5年度は51.1kg。
- 米の消費拡大の施策として、米飯学校給食の推進・定着、多面的な情報発信、新たな需要の取込み、食の外部化への対応、米と健康に着目した情報発信等を実施。

一人当たり消費量の推移

(昭和37年度：118.3kg → 令和5年度：51.1kg)

米の消費量変化の背景

◎ 人口減少及び少子高齢化

- ・人口減少、高齢化等により1人当たり摂取熱量が減少
(一人当たり摂取熱量：S41年 2,196kcal → R5年 1,877kcal)

◎ 食の多様化

- ・肉料理が増加するなど、食の選択肢が増加
- ・炭水化物の摂取源について、米由来の比率が減少

◎ 世帯構造の変化と食の簡便化・外部化

- ・家庭内炊飯割合の低下、中食外食割合が約3割に増加
- ・単身世帯の増加に伴い、簡便化志向が増加
- ・簡便化志向を捉えた炊飯器や米飯商品群も出現

◎ 中高年層における米消費量の減少

- ・若年層より健康志向が強い中高年層(50-60代)で、米の摂取量が減少

米の消費拡大の施策例

◎ 米飯学校給食の推進・定着

- ・次世代の消費を担うこどもたちへ、米飯学校給食の推進・定着、ごはんを中心とした「日本型食生活」の実践促進



◎ 多面的な情報発信

- ・ホームページ、SNSやYouTube等を活用し民間事業者等と連携した米食の魅力発信
- ・政府広報や他の行政施策と連携した情報発信
- ・展示会や刊行物での情報発信



◎ 新たな需要の取込み

- ・米粉やパックご飯の生産拡大に資する支援
- ・米を利用した新たな商品開発を支援
- ・注目される「おにぎり」の魅力発信



◎ 食の外部化への対応

- ・産地と中食/外食事業者とのマッチングを支援



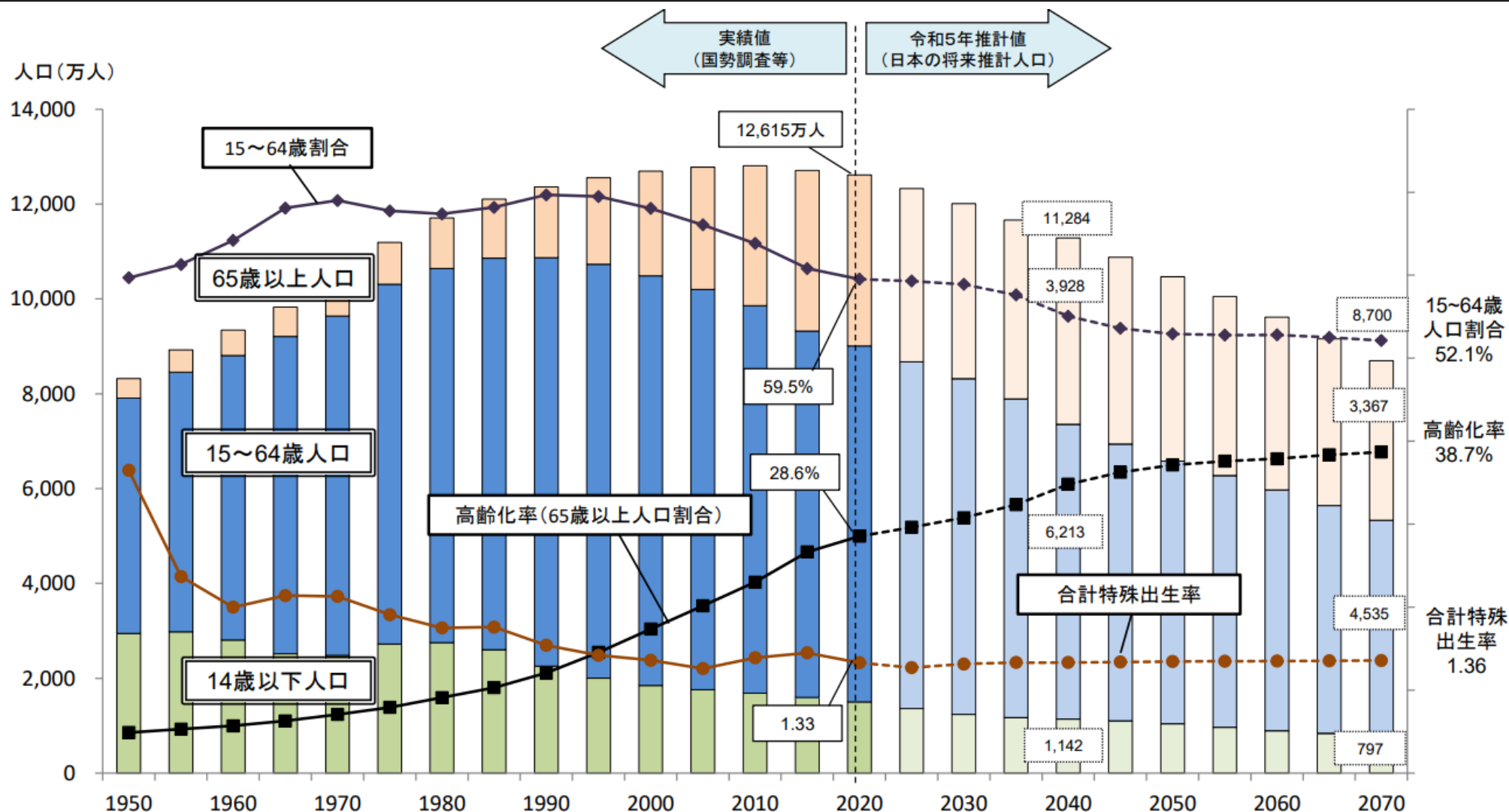
◎ 米と健康に着目した情報発信

- ・シンポジウムやセミナー等の場で、「米と健康」に着目した情報を発信



3-1 米の消費量変化の背景 人口減少及び少子高齢化

○ 人口構造の変化は今後も進み、高齢化率が上昇するだけでなく、国内総人口は減少傾向

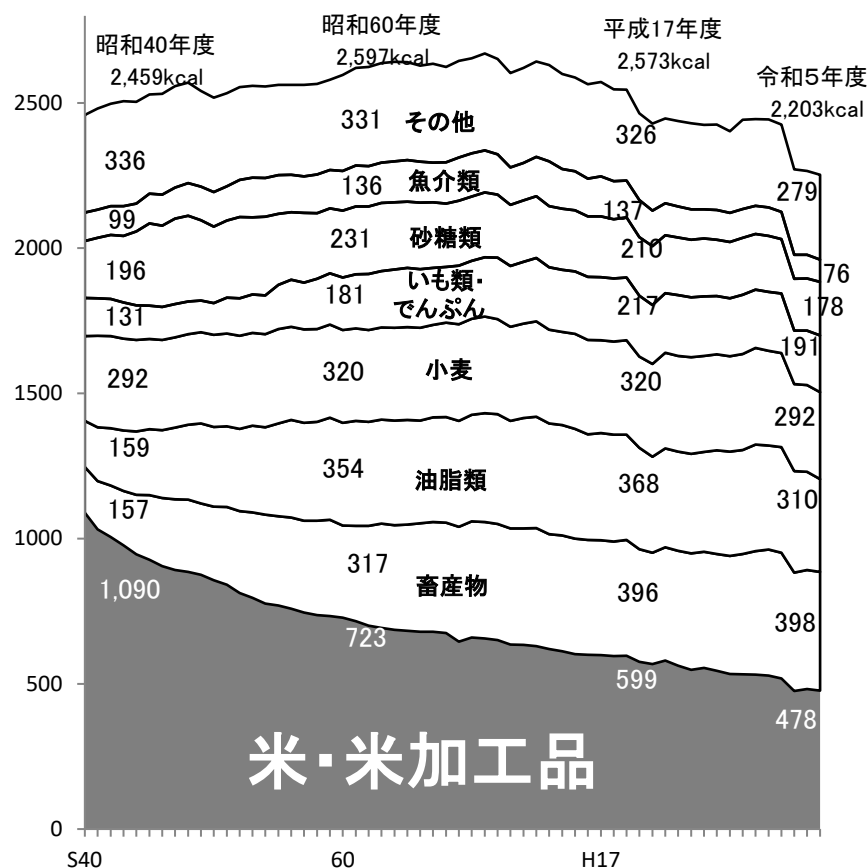


(出所) 2020年までの人口は総務省「国勢調査」、合計特殊出生率は厚生労働省「人口動態統計」、
2025年以降は国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(令和5年推計)」「(出生中位(死亡中位)推計)」

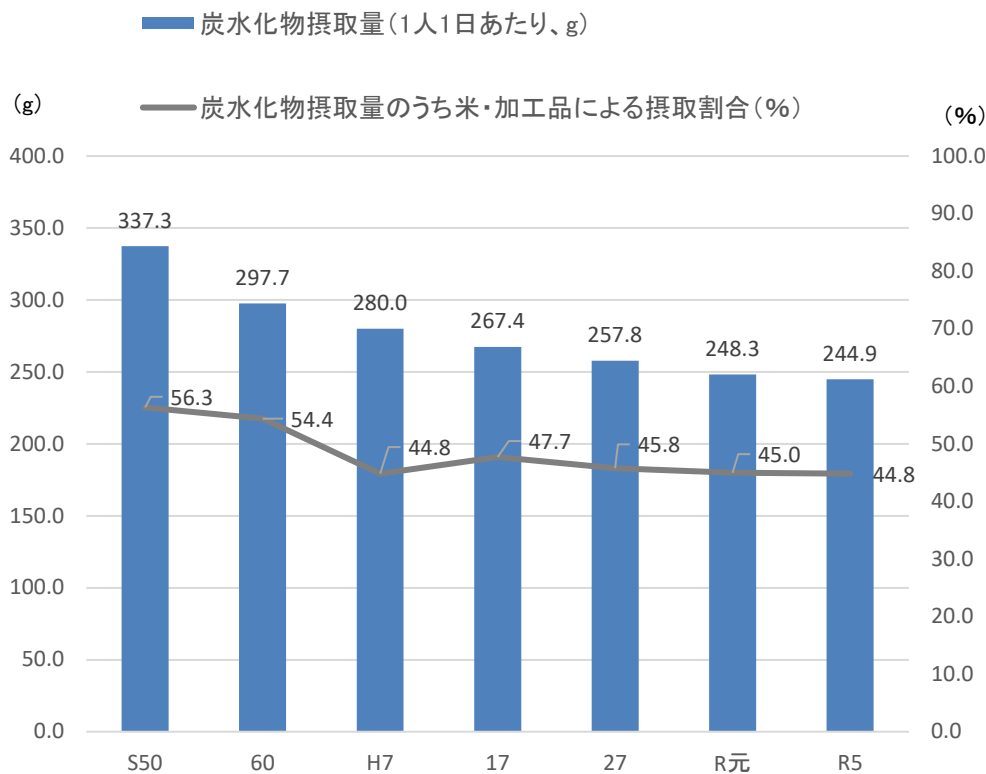
3-2 米の消費量変化の背景 食の多様化（カロリー摂取源、炭水化物摂取源の変化）

- カロリー摂取源について、米は減少する一方で、畜産物・油脂類が増加。
- 炭水化物摂取源は全体で減少傾向であり、その中でも米による摂取割合が減少傾向。

カロリー摂取源の変化



炭水化物摂取源の変化



資料：食料需給表

注：令和元年度以降の値は、日本食品標準成分表2020年版（八訂）を参照しているが、単位熱量の算定方法が大幅に改訂されているため、それ以前と比較する場合は留意されたい。

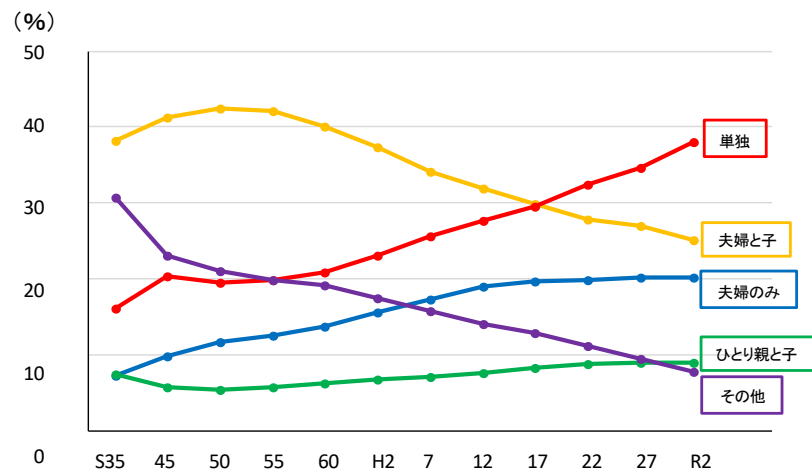
出典：厚生労働省「国民健康栄養調査」を基に、農林水産省農産局穀物課において試算。

3-3 米の消費量変化の背景 世帯構造の変化と食の簡便化、外部化

○世帯構成の変化（単身世帯の増加）や社会構造の変化（共働き世帯の増加）により、食の簡便化志向が強まっており、米を家庭で炊飯する割合が低下する一方で、中食・外食の占める割合は増加。

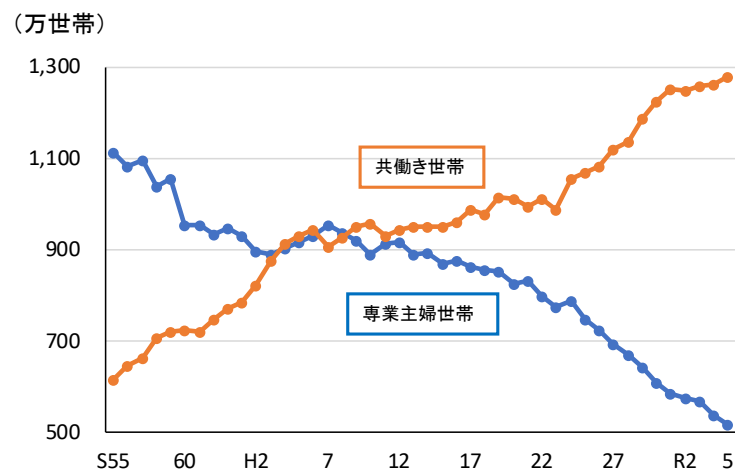
（近年は新型コロナウイルス感染症の影響により中食・外食の割合は減少していたものの、令和5年度はコロナ前の元年度の水準まで回復。）

【家族類型別にみた一般世帯の構成割合の推移】



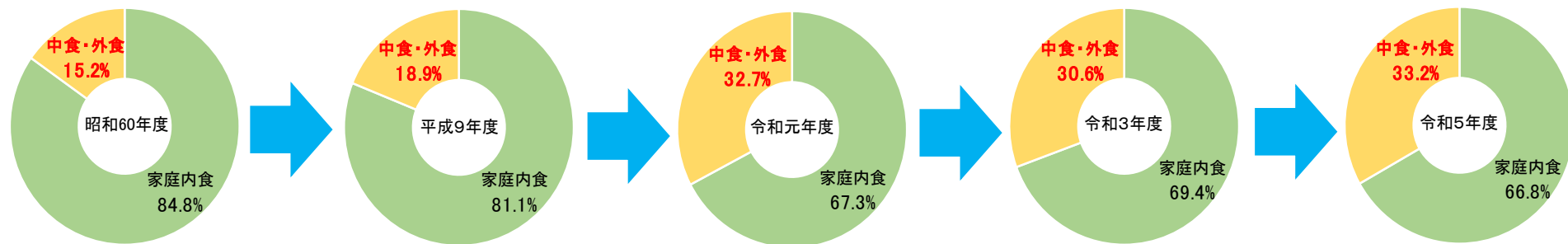
資料：総務省統計局「国勢調査報告」

【専業主婦世帯数と共働き世帯数の推移】



資料：独立行政法人労働政策研究・研修機構「専業主婦世帯と共働き世帯」

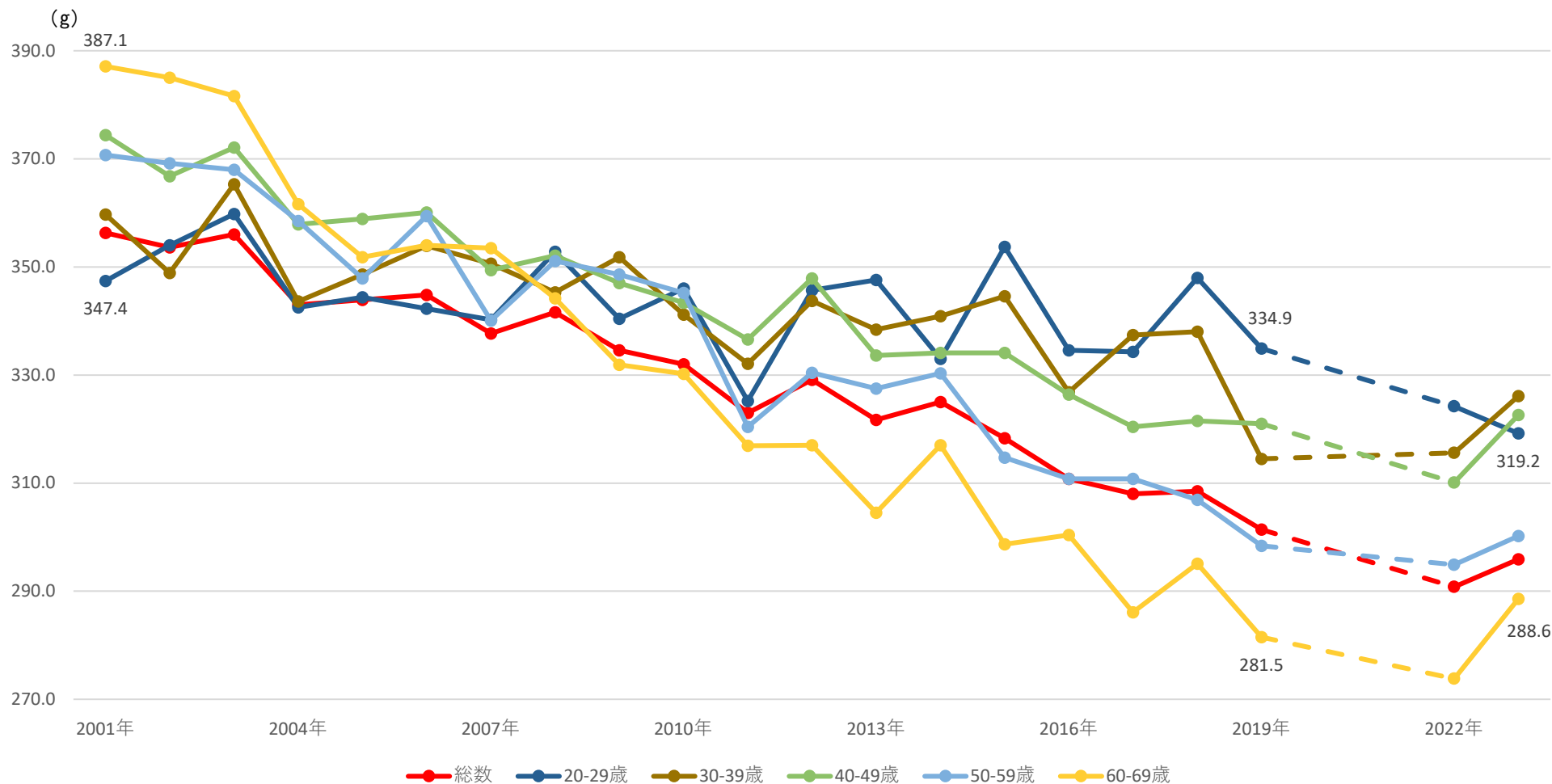
【米の消費における家庭内及び中食・外食の占める割合（全国）】



資料 昭和60年度、平成9年度：農林水産省「米の1人1ヶ月当たり消費量」
令和元年度以降：米穀機構「米の消費動向調査」

3-4 米の消費量変化の背景 米・米加工品の年齢階級別の摂取量の推移

- 米・米加工品の1人1日当たり摂取量は減少傾向にあり、2023年は2001年に比べ、特に60歳代で25.4%減少するなど、若年層よりも高齢層で急減している状況。



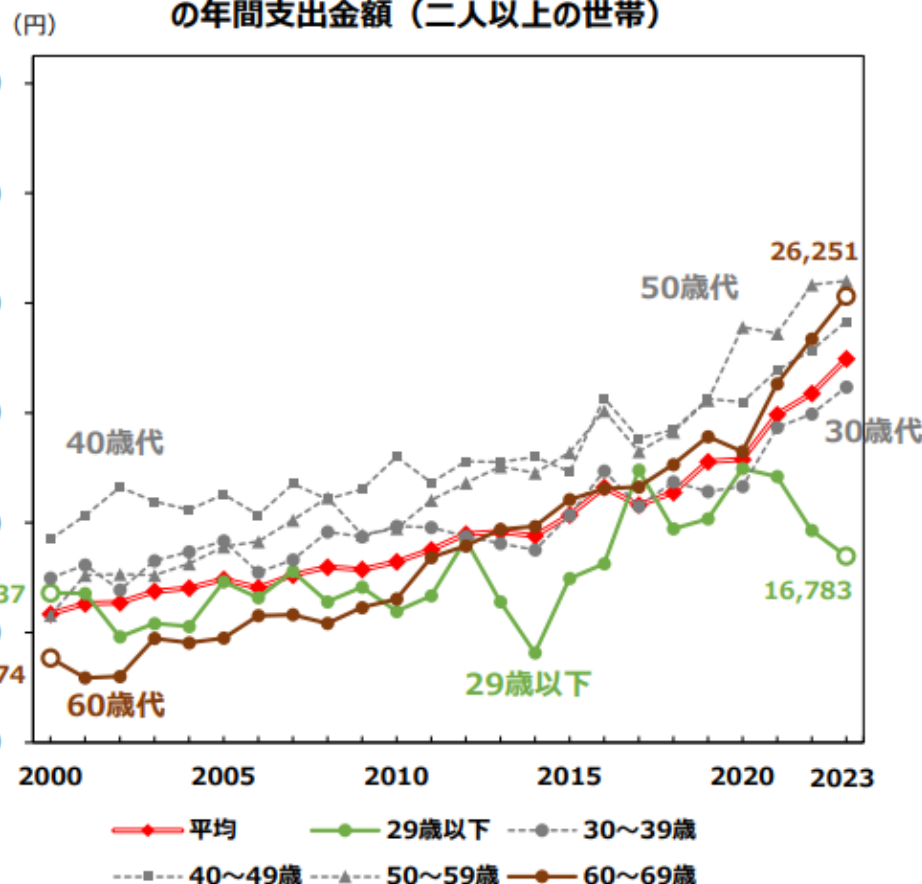
資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査」を基に農林水産省作成。

注：2020～2021年は、調査を実施していないため、破線でつなげている。

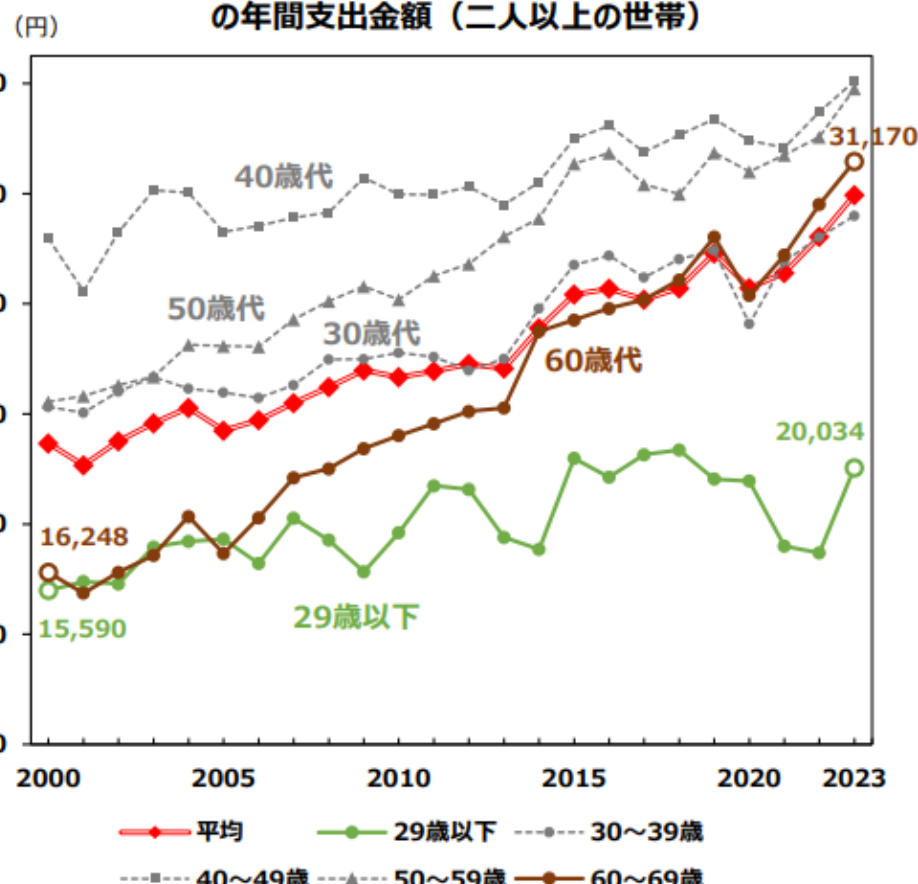
3-5 米の消費量変化の背景 主食・主食的調理食品の1世帯当たりの年間支出金額の推移

- 弁当、おにぎり・その他（米を含む主食的調理食品）の支出金額の推移を見ると、全体として増加傾向にあり、特に60歳代の支出金額が大きく増加している。
- また、パンの中でも『他のパン』、『調理パン』の支出金額の推移を見ると、全体として増加傾向にある中でも、29歳以下の支出金額の増加割合は小さい一方、60歳代の支出金額は一貫して増加傾向にある。

世帯主の年齢階級別の「弁当」及び「おにぎり・その他」の年間支出金額（二人以上の世帯）



世帯主の年齢階級別の「他のパン」及び「調理パン」の年間支出金額（二人以上の世帯）



出典：総務省「家計調査（二人以上の世帯）」

注1：家計調査における項目名の内容例示

弁当：飲食店以外の持ち帰りのもの。おかずとセットのもの。冷凍は除く。（例：幕の内弁当、焼肉弁当、折詰弁当、駅弁）

おにぎり・その他：弁当、すし（弁当）に分類されない単品の米飯。冷凍は除く。（例：おにぎり、赤飯、山菜飯）

他のパン：パンのうち、基本的な原材料以外の材料を加え、初めから一つに成形されたパン。（例：あんパン、ジャムパン、カレーパン等）

調理パン：パンを材料として、それに加工食品、調理食品、野菜、果物などを挟んで調製されたもの。（例：サンドウィッチ、焼きそばパン、ホットドッグ、ハンバーガー等）

注2：青柳齊新潟大学名誉教授の成果を参照し、農林水産省で作成