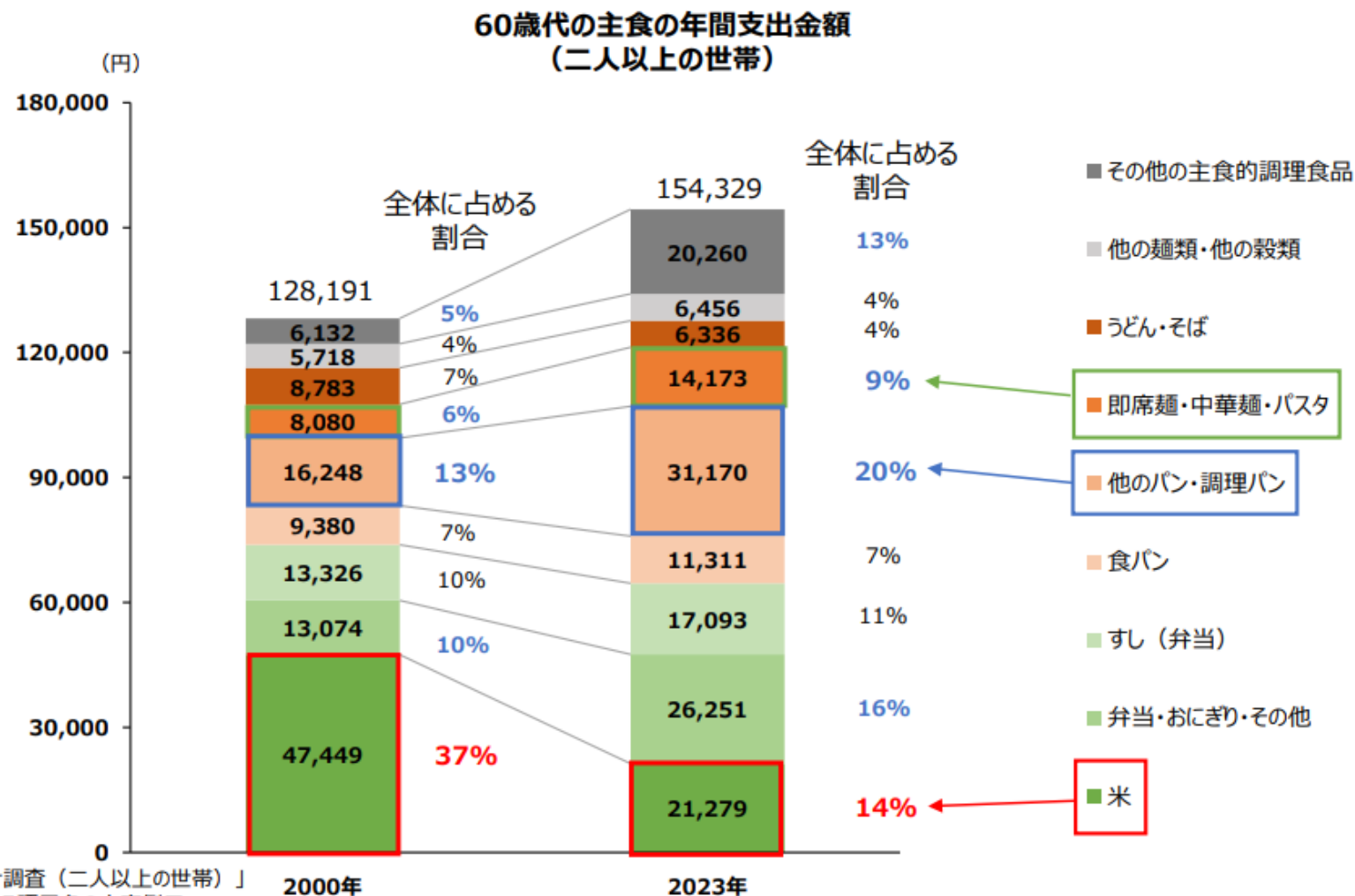


3-6 米の消費量変化の背景 60歳代の主食に対する1世帯当たり年間支出金額の推移

- 60歳代の主食に対する年間支出金額を見ると、米への支出が大きく減少している一方で、他のパン・調理パン、弁当・おにぎり、即席麺への支出金額が増加しており、簡便志向により中食・外食消費が増加している傾向が窺われる。



出典：総務省「家計調査（二人以上の世帯）」

注：家計調査における項目名の内容例示

すし（弁当）：飲食店以外の持ち帰りのもの。冷凍は除く。（例：にぎりずし、まきずし、いなりずし等）

他の麺類：即席麺・中華麺・パスタ、うどん・そばに分類されない麺類。（例：ワンタンの皮、シューマイの皮、ギョーザの皮、春巻の皮、焼ビーフン、ビーフン等）

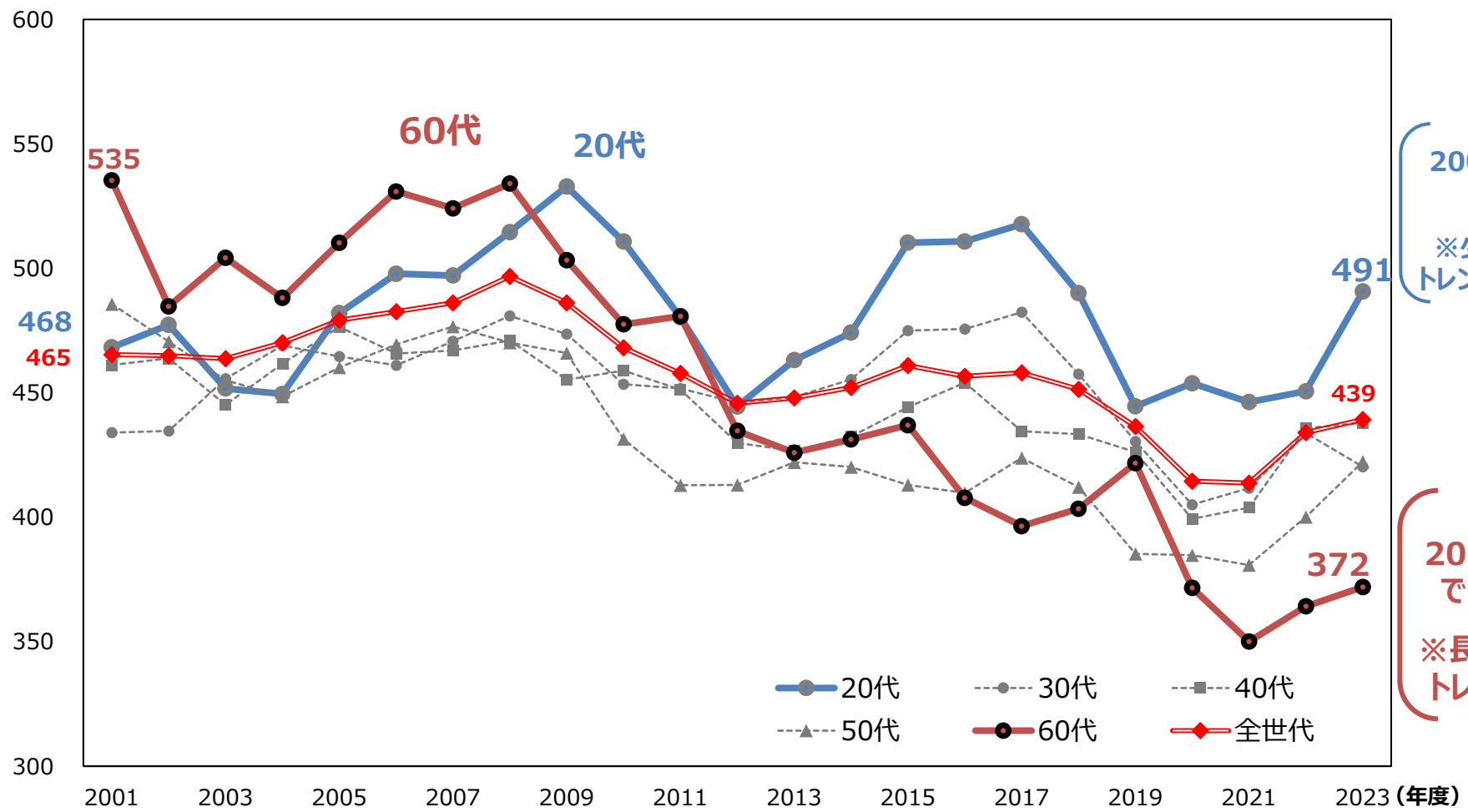
他の穀類：穀類を粉化したもの及び「米」、「パン」、「麺類」の項目に分類されない穀類。

その他の主食的調理食品：弁当、すし（弁当）、おにぎり・その他、調理パンに分類されない主食的調理食品。冷凍も含む。

3-6 米の消費量変化の背景 年齢階層別の米飯類のTI値®の推移

- 年齢階層別での、米飯類のTI値®の長期的推移を見ると、
 - ・ 20代の食生活における米飯類の登場頻度は長期的には横ばい傾向である一方、
 - ・ 60代では2001年度から2023年度の22年間で登場頻度が約3割減少している。

年齢階層別の米飯類のTI値®の推移



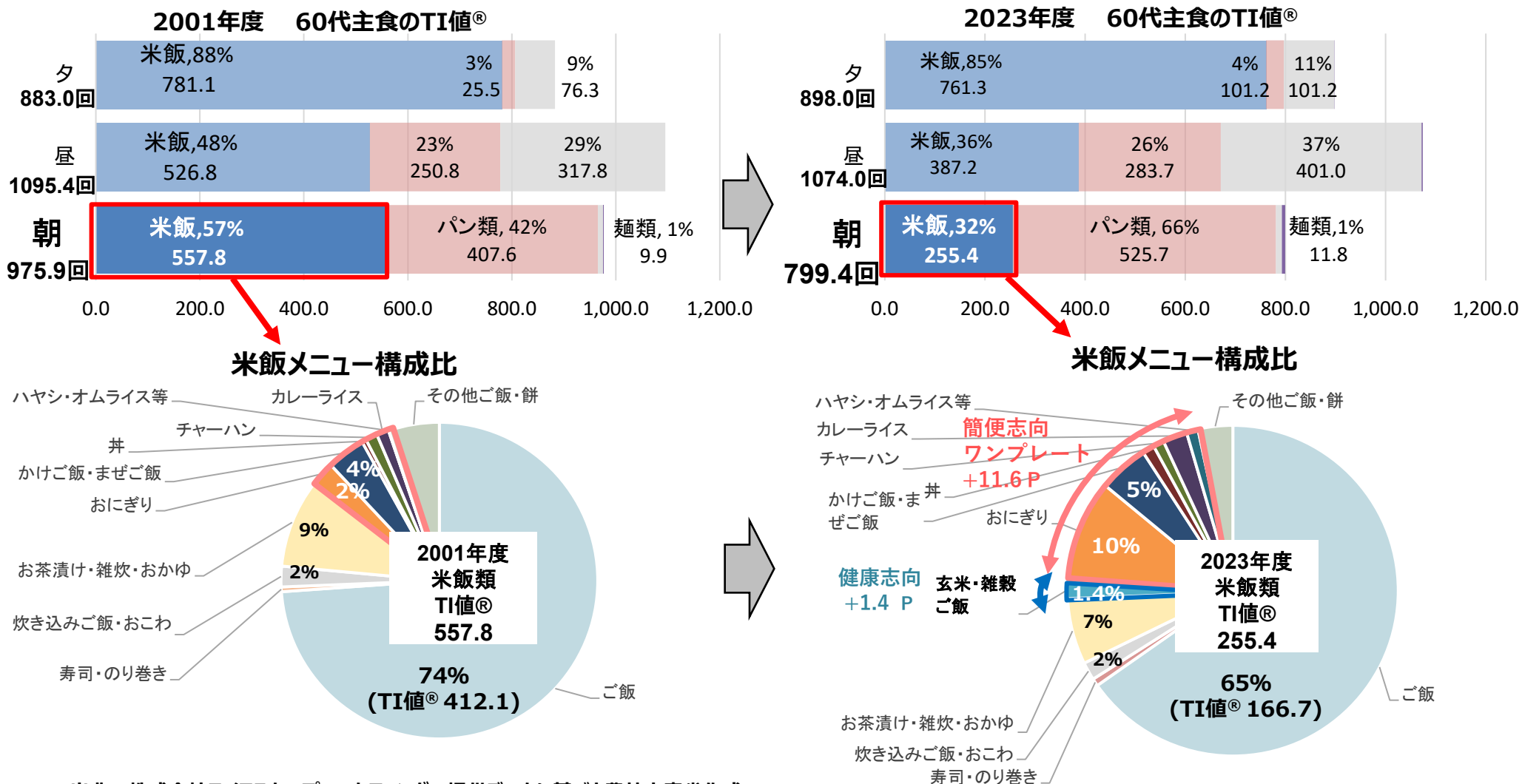
20代
2001→2023で
5%増加
※少なくとも減少
トレンドとはいえない。

60代
2001→2023
で30%減少
※長期的に減少
トレンドにある。

出典 : 株式会社ライフスケープマーケティングの提供データに基づき農林水産省作成。
 調査対象 : 東京都心から半径30km以内に居住し、配偶者がいる家族世帯の1,252人（人数は2001年度から2023年度の平均値）。
 注 : 「TI値」®とは、Table Indexを指し、1000食卓当たりの当該食品の出現頻度を現す（株式会社ライフスケープマーケティングの登録商標）。

3-6 米の消費量変化の背景 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

- 60代の食事について、朝・昼・夕食における主食（米飯、パン類、麺類、シリアル類）の登場頻度（TI値®）の推移を見ると、
 - ・ 朝・昼・夕とも米飯TI値® 減少しているが、特に朝食における米飯TI値® が著しく減少している。（557.8→255.4回）
 - ・ 米飯メニュー別では、ご飯TI値® が著しく減少（412.1→166.7回）、調理時間の掛かるメニューが減少する一方で、玄米・雑穀など健康志向ご飯、 おにぎり・丼・洋風ライス等ワンプレートの簡便志向ご飯が増加している傾向が窺える。

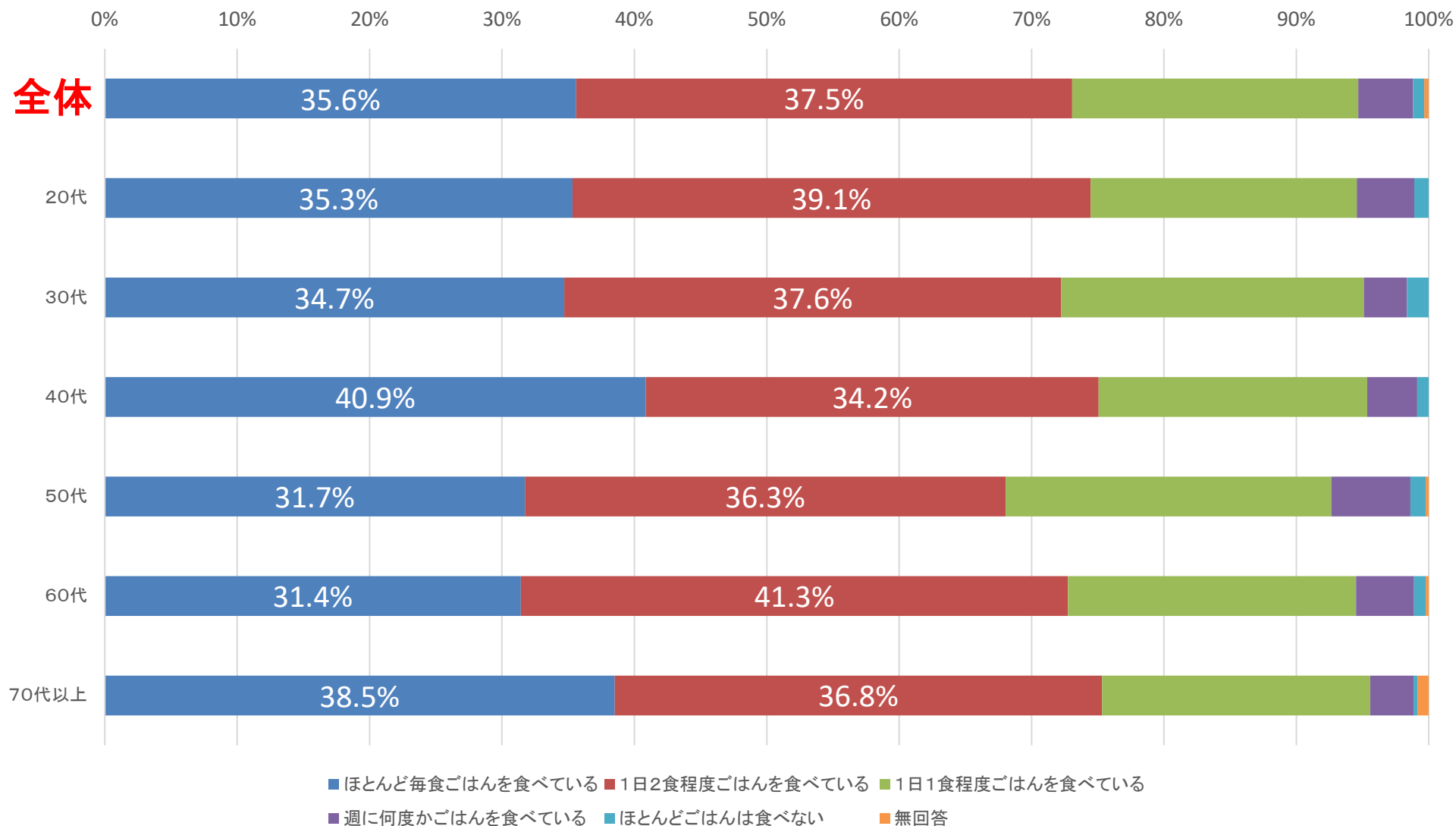


出典：株式会社ライフスケープマーケティングの提供データに基づき農林水産省作成。

調査対象：東京都心から半径30km以内に居住し、配偶者がいる家族世帯の1,252人（人数は2001年度から2023年度の平均値）。

3-7 米の消費量変化の背景 ごはんを食べる頻度

○ 1日2食程度以上ごはんを食べる頻度を年代別で見ると、50、60代で低い傾向が伺える。



出典：農林水産省「食育に関する意識調査報告書（令和7年3月）」

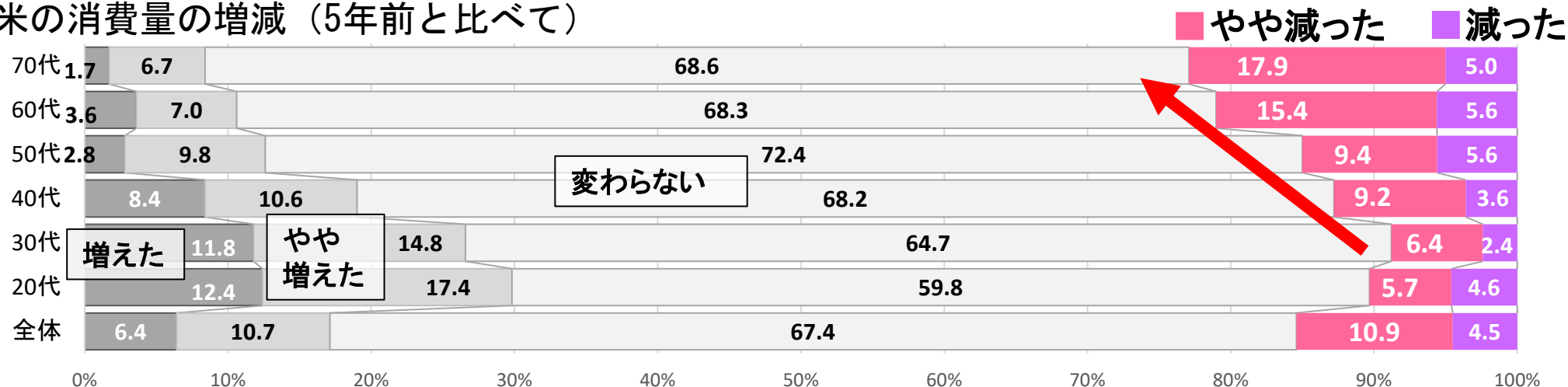
注：年代別の割合は、農林水産省「食育に関する意識調査報告書（令和7年3月）」を基に算出

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

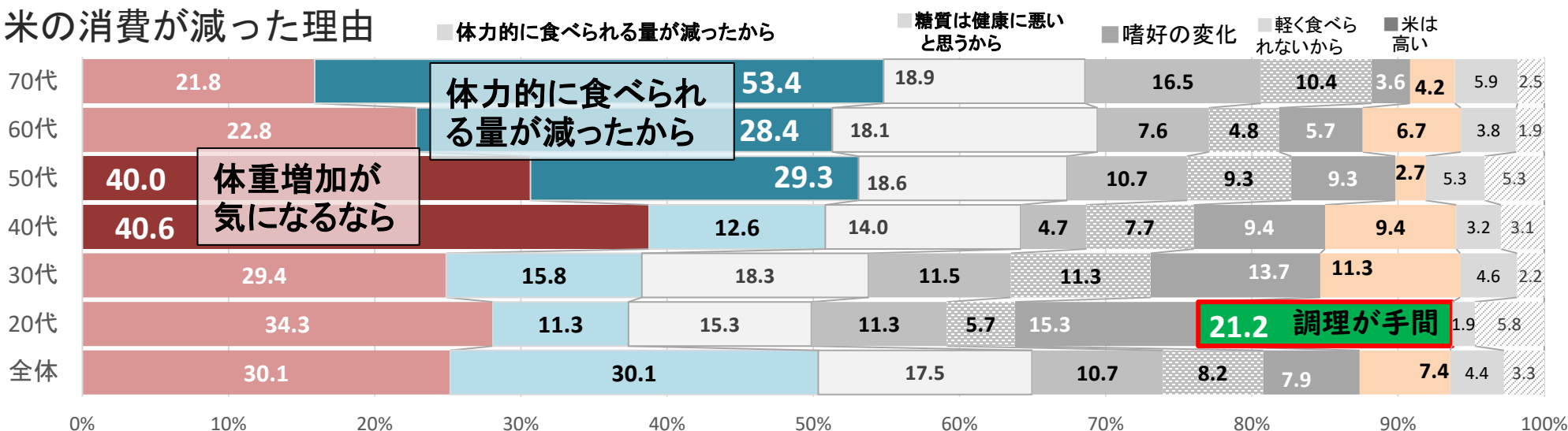
米の消費について消費者アンケート調査（ぐるなび社）
 期間：令和6年2/2～5（WEB）
 対象：全国20～70代の3千人

- 年代が上がるにつれ、米消費量が「減った」「やや減った」と回答する人の割合は増加傾向
- 減った理由として、「体力的に食べられる量が減ったから」（50代・60代・70代）
 「体重の増加が気になるから」（40代・50代）「調理が手間だから」（20代）
 について、他年代に比べて多いことが特徴的。

米の消費量の増減（5年前と比べて）



米の消費が減った理由



3-9 米の消費量変化の背景 米の消費についてのグループインタビュー

- 20～30代及び50～60代を対象に、米の消費量が5年前から増加した、減少したグループに対して、それぞれに、米の消費実態、米食に対する意識等についてグループインタビューを実施。
- 米食の良い点として「美味しい」「腹持ちが良い」という意見が多く、悪い点としては「食べ過ぎてしまう」「糖質が多い」「太る」という意見が多く聞かれた。
- 米食の障害点として、「炊飯に手間」「保存は手間、味が落ちる」という意見が多く聞かれた。

グループインタビューで聞かれた内容（一部抜粋）

○ 概要：米の消費についてのグループインタビューを実施。（ぐるなび社実施）
○ 実施日：令和6年3月8～10日

	米食の良い点		米食の悪い点		米食の障害になる点
5年前と比べた米の消費量	主な意見	その他の意見	主な意見	その他の意見	主な意見
減少したグループ	・ 美味しい ・ 腹持ちが良い	・ グルテンフリー ・ 栄養が豊富 ・ 砂糖を含まない ・ カロリーが低い ・ 塩分を含まない ・ 飽きない ・ エネルギー源として優秀	・ お腹に重い ・ 量を食べられない ・ 罪悪感を感じる		○炊飯の障害 ・ 炊飯自体に手間暇がかかる →炊きあがるまでの時間が長い →食べる時間から逆算して準備する必要がある →吸水時間が長い・待つのが面倒等 ・ 米を研ぐことが面倒 →冬は水が冷たい/流しが狭くやりづらい ・ 炊飯器の釜や中蓋の手入れが面倒 ○炊飯以外の障害 ・ 保温した/冷めた/冷凍保存したご飯は美味しくない ・ 炊いたご飯を保存するのが面倒 ・ 米の保管が面倒 ・ 無洗米・パックご飯・買う米飯は美味しくない/割高 ・ 米の購入が大変（重い/かさばる）
増加したグループ		・ 色々な物に合う ・ 添加物を含まない ・ 血糖値の上昇が緩やか			
	・ 値上がりしない		・ 食べ過ぎてしまう ・ 糖質が多い ・ 太る	・ 購入時に重くて大変 ・ ご飯単体では寂しく、おかずが必要	

4-1 米の消費拡大の取組 米飯学校給食の推進・定着

- 米飯学校給食は、次世代の米消費の主体となる子供たちに、「日本型食生活」を受け継いでもらうためにも重要。
- 和食給食を普及・推進する食育授業等の実施支援や政府備蓄米の無償交付制度等を運用。

農林水産省の取組

和食給食の普及・推進

農林水産省は、米飯を含む和食給食を普及・推進することとし、和食献立開発やセミナー開催、食育授業の実施等を支援。

政府備蓄米の無償交付

米飯学校給食を増加させる場合に、回数の対前年度純増分を対象に政府備蓄米を無償交付。



「米・米粉消費拡大プロジェクト」にて、授業用テキストを作成し、学校関係者・教育関係者に配布

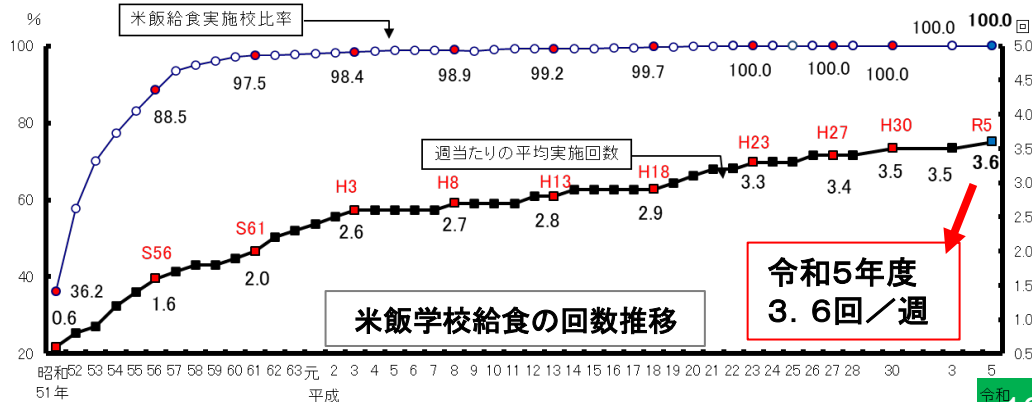
米飯給食の着実な実施に向けた取組

米飯給食の着実な実施に向けた取組
(令和6年度食育白書令和7年6月10日公表)(抜粋)

米飯給食は、子供が伝統的な食生活の根幹である米飯に関する望ましい食習慣を身に付けることや、地域の食文化を通じて郷土への関心を深めること等の教育的意義を持つものです。令和5(2023)年度には、完全給食を実施している学校の100%に当たる28,900校で米飯給食が実施されており、およそ911万人が米飯給食を食べています。また、週当たりの米飯給食の回数は3.6回となっています。

農林水産省では、次世代の米消費の主体となる子供たちに、米飯を中心とした「日本型食生活※」を受け継いでもらうため、米飯給食のより一層の推進を図っています。令和6(2024)年度は、令和5(2023)年度に引き続き米飯給食の拡大に向けた取組への支援として、各学校が米飯給食の実施回数を増加させる場合に、政府備蓄米の無償交付を実施しました。

※ ごはん(主食)を中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、お茶など多様な副食(主菜・副菜)等を組み合わせた、栄養バランスに優れた食生活



出典：米飯給食実施状況調査(文部科学省) 注：米粉パン・類は含まない。