

## ○茶わん1杯のごはんはいくら？



### 1杯あたりのお米の値段は約54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、4,145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杯あたりのお米の値段は約54円。

※茶わん1杯のごはんは、精米65g使用、5kg当たり4,145円(POSデータによるコメの平均小売価格(税込、令和7年3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)

出典：全国米穀販売事業共済協同組合(全米販)

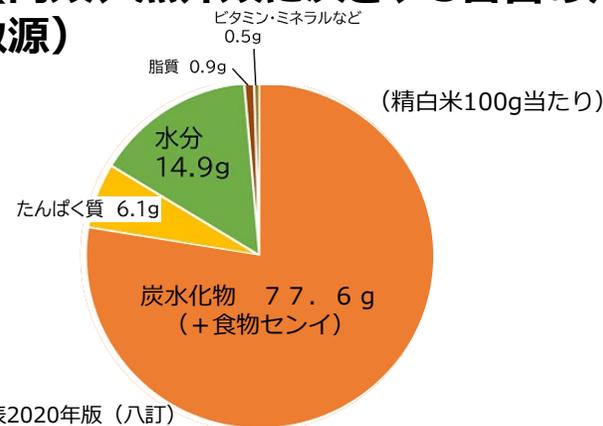
※災害用の備蓄には、長期間保存してもおいしいアルファ化米やパックご飯も。



## ○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質摂取源として重要(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。