

# もっと知ろう！ お米・米粉の魅力

お米は日本人の主食です。  
しかし、その消費量は減少が続き、現在1人当たりの年間消費量は53.4kg ※とピークであった1962年の半分以下になっています。  
今回の「消費者の部屋」展示では、お米の大切さやお米の栄養価、米粉のいろんな使い方等のお米・米粉の魅力について、パネル展示によりご紹介いたします。

※令和7年10月10日公表：令和6年度食料需給表（概算値）より

【期間】 令和8年1月13日（火）～令和8年1月19日（月）  
9：00～21：00  
（初日は10時30分から、最終日は14時までとなります。）

【場所】 サンサ右京1階「区民ロビー」  
京都市右京区太秦下刑部町12  
地下鉄「太秦天神川」駅下車すぐ  
市バス「太秦天神川駅前」下車すぐ

■お問合せ先■

近畿農政局 消費・安全部 消費生活課 「消費者の部屋」  
電話：075-414-9771（直通）

生産部 生産振興課  
電話：075-414-9021（直通）



# もっと知ろう！ お米・米粉の魅力

展示期間

令和8年1月13日（火）  
～令和8年1月19日（月）

展示場所

サンサ右京（右京区役所）  
1階「区民ロビー」

※詳しくは近畿農政局ホームページをご覧ください。



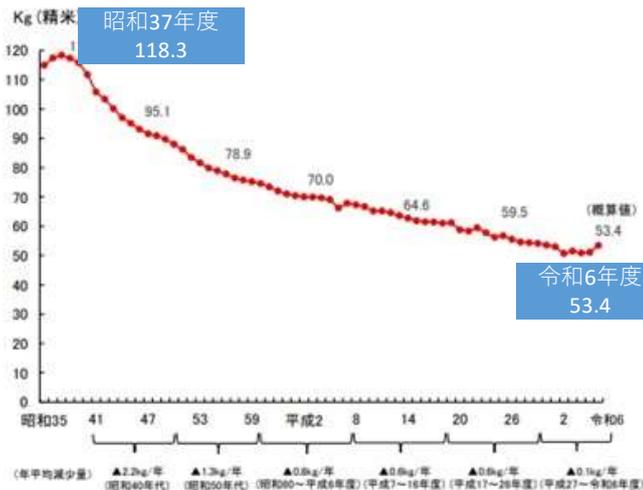
# お米をめぐる動向

## 米の消費に関する動向

日本では、人口減少、高齢化等により米の消費量が長年減少傾向で、一人あたりの消費量はピーク時の半分になっています。

米は国内で自給でき、総供給カロリーの約2割を占める重要な食材です。米の消費を増やすことは、食料自給率を高めるためにとっても大切です。

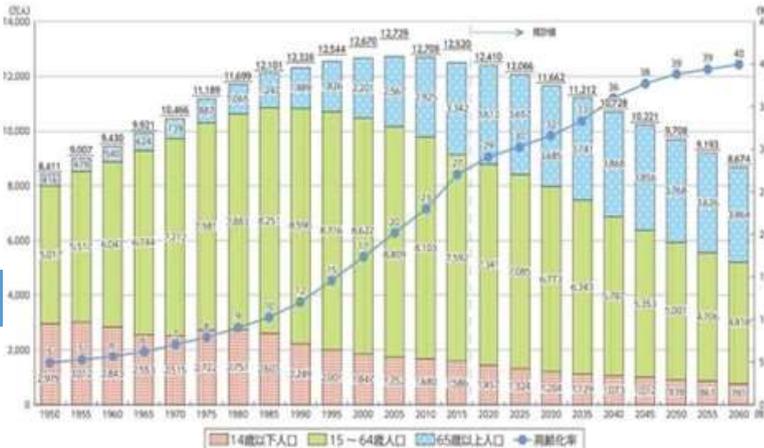
○米の消費量の推移



資料：農林水産省「食料需給表」

注：1人1年当たり供給純食料の値である。

○日本の人口推計



資料：総務省「平成28年版情報通信白書」（2015年までは総務省「国勢調査」、2020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」（平成24年1月推計）」の出生中位・死亡中位仮定による推計結果

## 米の消費に関する動向

米の消費を増やすために、学校給食での米飯の推進、幅広い情報発信、新しい需要の取り込み、外食や中食への対応、さらに米と健康に関する情報発信などの取り組みが行われています。

### 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

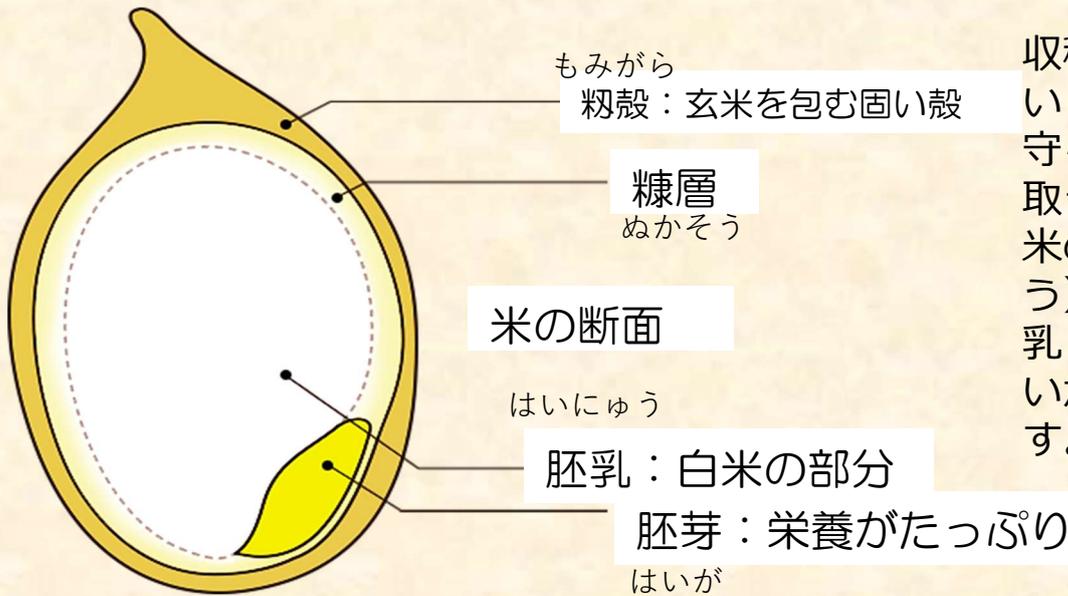
- ◎ **人口減少及び少子高齢化**
  - ・人口減少、高齢化等により1人当たり摂取熱量が減少 (一人当たり摂取熱量：S41年 2,196kcal → R5年 1,877kcal)
- ◎ **食の多様化**
  - ・肉料理が増加するなど、食の選択肢が増加
  - ・炭水化物の摂取源について、米由来の比率が減少
- ◎ **世帯構造の変化と食の簡便化・外部化**
  - ・家庭内炊飯割合の低下、中食外食割合が約3割に増加
  - ・単身世帯の増加に伴い、簡便化志向が増加
  - ・簡便化志向を捉えた炊飯器や米飯商品群も出現
- ◎ **中高年層における米消費量の減少**
  - ・若年層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

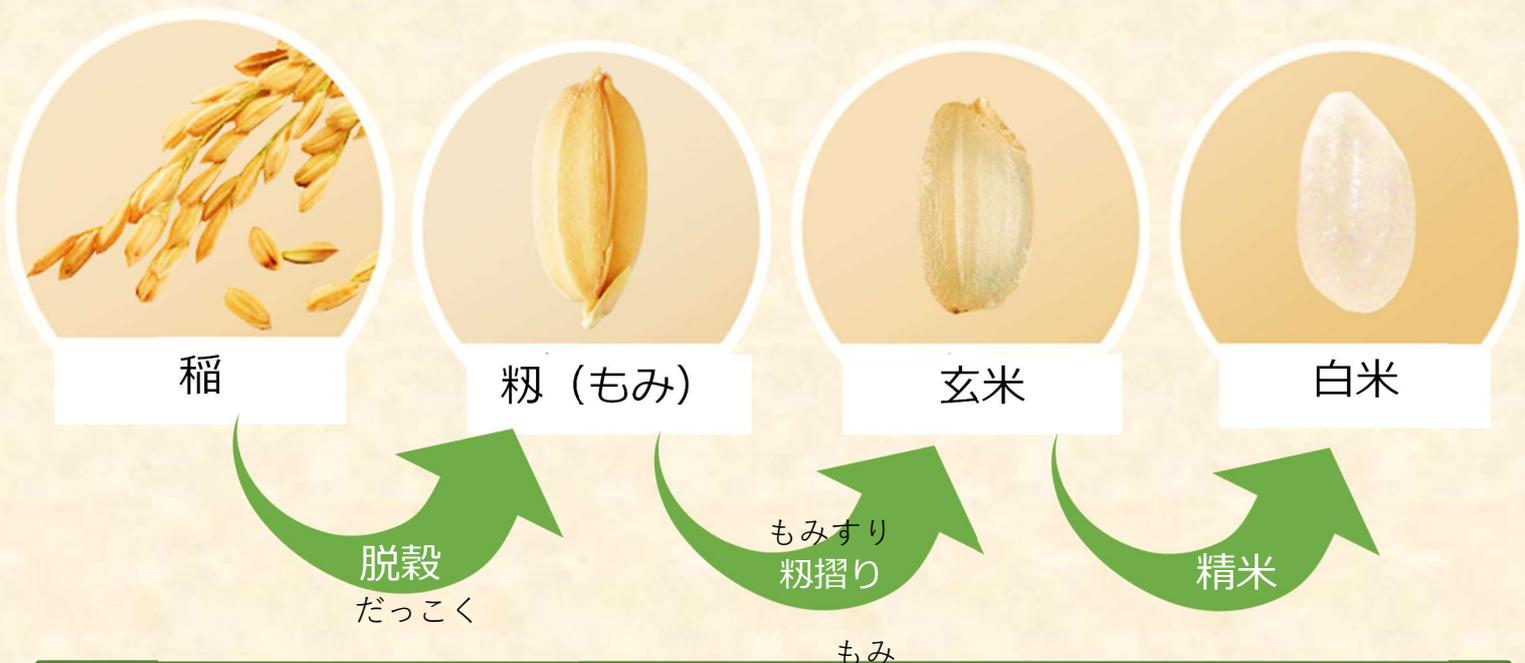
- ◎ **米飯学校給食の推進・定着**
  - ・次世代の消費を担うこどもたちへ、米飯学校給食の推進・定着、ごはんを中心とした「日本型食生活」の実践促進
- ◎ **多面的な情報発信**
  - ・ホームページ、SNSやYouTube等を活用し民間事業者等と連携した米食の魅力発信
  - ・政府広報や他の行政施策と連携した情報発信
  - ・展示会や刊行物での情報発信
- ◎ **新たな需要の取込み**
  - ・米粉やバックご飯の生産拡大に資する支援
  - ・米を利用した新たな商品開発を支援
  - ・注目される「おにぎり」の魅力発信
- ◎ **食の外部化への対応**
  - ・産地と中食/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

# お米の秘密、知っていますか？

私たちが食べているお米は、稲という植物の**種子**です。収穫された後、ごはんとなって私たちの口に入るまでの間には、いくつかの工程があります。



収穫されたばかりの稲は固い「籾殻（もみがら）」に守られています。籾殻を取ったものが玄米です。玄米の周りが糠層（ぬかそう）です。白米にあたる胚乳（白い部分）と胚芽（はいが）を糠層が包んでいます。



収穫した稲を「脱穀」したものが「籾」です。「籾摺り」をすると「玄米」になります。さらに「精米」すると「白米」になります。

# ごはんは太るの？

## ポイント1

### 太る原因はごはんじゃない

☑太る主な原因は、脂質の摂り過ぎ、運動不足

食事で脂質が多くなるとカロリーが高くなり、肥満を引き起こす原因にもなります。ごはんそのものには脂質はほとんど含まれません。

ごはんをしっかりと食べて、脂質を減らそう！



## ポイント2

### お米の栄養素を知ろう！

☑主成分は、炭水化物＋たんぱく質＋ビタミン＋ミネラル＋わずかな脂質

炭水化物は、エネルギーとして利用されやすい栄養素です。炭水化物を8割含むお米は私たちの主要なエネルギー源といえます。炭水化物（糖質）が不足すると、からだは筋肉などのタンパク質を分解してエネルギーをつくらうとしてしまいます。

筋肉には、炭水化物も重要！

#### 米100gに含まれる栄養成分

たんぱく質  
6.1g

炭水化物  
77.1g

ミネラル・  
ビタミンなど  
0.4g

脂質  
0.9g

水分  
15.5g

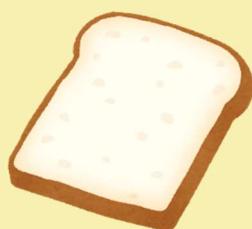
# ごはんは太るの？

## ポイント3

ごはんは腹もちが良く、  
体脂肪の蓄積を抑える！

☑消化・吸収がゆっくり→太りにくい

粒のままで摂取するため、パンや麺類より、ゆっくりと消化・吸収されていきます。そのため、①おなかがすきにくく、腹もちがよいことから間食が少なくなる、②体に脂肪を溜めるホルモン（インスリン）の分泌がゆるやかなため、体脂肪の蓄積が抑えられるといった効果があります。



粉



粒

## まとめ

- ☑「ごはん＝太る」ではない！
- ☑バランスよく食べて、健康的な食生活を送ろう！



# 米粉とは

?



米粉とは、その名前の通りお米を粉にしたものです。

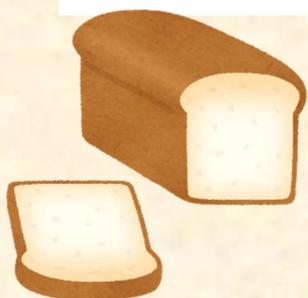
日本では昔から、団子や和菓子、おせんべいなどに米の粉「上新粉」などが使われてきました。今注目されている米粉は、上新粉と比べてとても小さい粉で、大きさは小麦粉と同程度です。

## もちりおいしい

米粉で作られたパンや麺は、もちもちの新食感！一度食べるととりこになる、米粉ならではの新しいおいしさです。

## 油を吸いにくくヘルシー！

小麦粉と米粉の油の吸収率（吸いやすさ）を比べると、米粉の方が油を吸いとりやすく、ヘルシーでサクサク感が続きます！



## 小麦アレルギーでも大丈夫

アレルギーの原因である「小麦グルテン」が含まれないので、小麦粉の代わりに米粉を使えば、小麦粉アレルギーがある方も安心してお料理を食べることができます。

## 料理をおいしく、簡単に

米粉はグルテンが入っていないため、料理をする時にダマにならない、固まりにくい、ふるう必要がないなどの特徴があります。

# 米粉の役割

## 生物・自然保持

使われていない水田を活用することで、生物や自然の保持につながる！

## 水田・文化保持

使われていない水田で米粉用のお米を作ること、水田・文化の保持に！



## 食料自給率UP

米粉を使ったパンや麺を食べることで、食料自給率向上につながる！



例えば国産米粉パンを一人が1か月で3個食べると、食料自給率が1%UPします！※

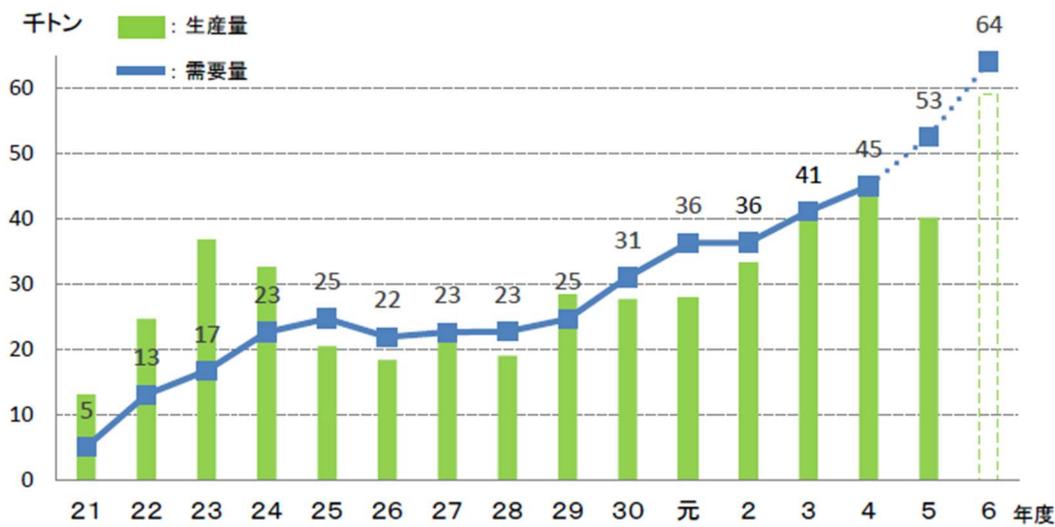
主食として食べるお米の消費量は、年々減少しており、利用されていない水田が増えています。そこで、利用されていない水田で米粉用のお米を作り、米粉を使ったパンや麺などを食べることで、国内生産が増加し、食料自給率の向上が期待できます。

また、水田を利用することで、生物や自然、日本の文化を守ることができるなどの重要な役割も果たします。

# 米粉用米の生産量・需要量の推移と製粉コスト

近年、米粉の需要量が拡大しています。また、民間では、利用拡大に向け、製粉コスト低減の取組等が行われています。

## 米粉用米の生産量・需要量



注) 農林水産省調べ(平成21年度の生産量は計画数量。需要量は需要者からの聞き取り。数値は需要量)



(kgあたり、税抜)

## 製粉コストの状況

	原料価格	製粉コスト等	製品価格
米粉	50~70円程度 (151円程度)(注3)	100~300円程度	150~370円程度 (250~450円程度)(注3)
小麦粉	70円程度	60~70円程度	130~140円程度

- 注1) 米粉原料価格は企業購入価格(平均値)(令和6年度)であり、農家出荷価格とは異なる場合がある。  
 注2) 米粉販売価格は大手企業から聞き取った業務用価格(令和6年度)。  
 注3) 原料価格は政府備蓄米(玄米)の販売価格。販売価格は政府備蓄米の原料価格を踏まえた想定販売価格。  
 注4) 小麦粉の原料価格等は令和6年度の数値。

# 米粉の新たな利用方法

米ピューレ、米ゲルなど、保湿性や粘性に着目した新たな米加工品の開発が進んでいます！

## 米ゲル



ゆるめのゼリー

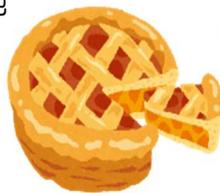


ゴムのような弾性



水分量や攪拌条件を調整し、思いのままの食感に！

- クリーム状
- パン、パイ生地
- 餅状 など



- 高アミロース米を炊飯後に高速攪拌し、ゼリー状に加工しパン等に利用

小麦で作るパンやパイ生地と比べ卵や油脂を使わないため、低カロリー食品の開発に期待

## 米ピューレ



- 米穀を加熱処理した後に裏漉しし、ピューレ状に加工してパン等に利用
- 乳化剤の代替として利用でき、保湿性に優れたパンの製造等が可能

ピューレの持つ乳化作用で、一部添加物が不要になり、健康志向にもマッチ

## アルファ化米粉

特殊な加工技術により、増粘多糖類や油脂等の代替として製パン時の粘度調節に使用

攪拌することで粘性が出る



# 米・米粉の消費拡大に向けた取組み

## ①米の消費拡大情報サイトでの発信



米の消費拡大情報サイト  
やっぱりごはんでしょ！

農林水産省

やっぱりごはんでしょ！



↑ 「やっぱりごはんでしょ！」で検索 or QRコードを読み取ってチェック！

# 米・米粉の消費拡大に向けた取組み

## ② 学校給食用等政府備蓄米交付制度

農林水産省では、ごはん食を通じた食育の推進を図るため、こども食堂・こども宅食やフードバンクに政府備蓄米を無償交付しています。また、児童・生徒・幼児等における「米の備蓄制度」への理解促進などのため、学校等給食に使用するお米の一部に対し、政府備蓄米を無償もしくは有償で交付しています。

### 給食用

米飯給食（米粉パン等を使用した給食も含む）の実施回数を前年度よりも増加する場合に、増加する実施回数分を交付します。

### 学校教材用

米飯に対する理解の増進を図ることを目的に、調理実習や野外活動など、各学校等の学習教材用として交付します。

### 子ども食堂、子ども宅食、 フードバンク

- 食育の一環として、ごはん食を推進することを目的に、
- ① 子どもにごはんを提供する食事提供団体（子ども食堂等）
  - ② 直接、子育て家庭に配布する食材提供団体（子ども宅食）
  - ③ 食育活動を支援するフードバンクの取組に交付します。

### 試食会用

米飯給食を推進することを目的に、幼児・児童・生徒、保護者、教職員、給食調理員などの方を対象とする試食会用として交付します。

詳細はこちらからご覧ください。





近畿農政局のホームページに掲載！

動画の発信もしています！



◀ 農林水産省近畿農政局  
米の消費拡大のページはこちらから！





