

みんなで食育を推進しよう！



食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

今回の「消費者の部屋」展示では、近畿農政局における食育活動についてパネルとパンフレットの展示によりご紹介します。

「食べること」は「生きること」、この機会に、できることから実践してみませんか。



- 期間：令和7年12月1日（月曜日）～12月25日（木曜日）
月曜日～金曜日：8時30分～17時00分
（土・日を除きます。初日は13時から、最終日は正午までとなります。）

- 場所：近畿農政局1階「消費者の部屋」展示コーナー
京都市上京区西洞院通下長者町下る丁子風呂町
地下鉄「丸太町」駅下車 徒歩15分（京都府庁西隣り）



NEW 食育動画配信中！



【お問い合わせ先】

近畿農政局 消費・安全部消費生活課 電話：075-414-9771（直通）
担当者：消費者の部屋については、消費者の部屋・出展担当
：展示内容については、食育担当

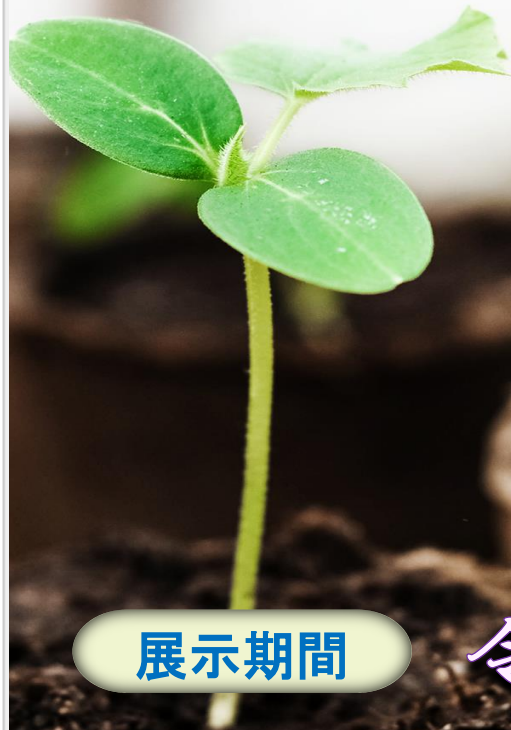
農林水産省
近畿農政局

近畿農政局食育ホームページ



ただいま
展示中

みんなで食育を 推進しよう！



展示期間

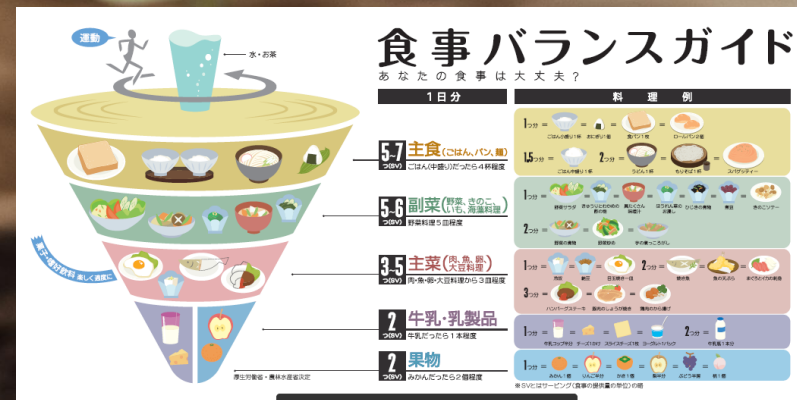
令和7年12月1日（月）
～12月25日（木）

展示場所

近畿農政局庁舎 1階

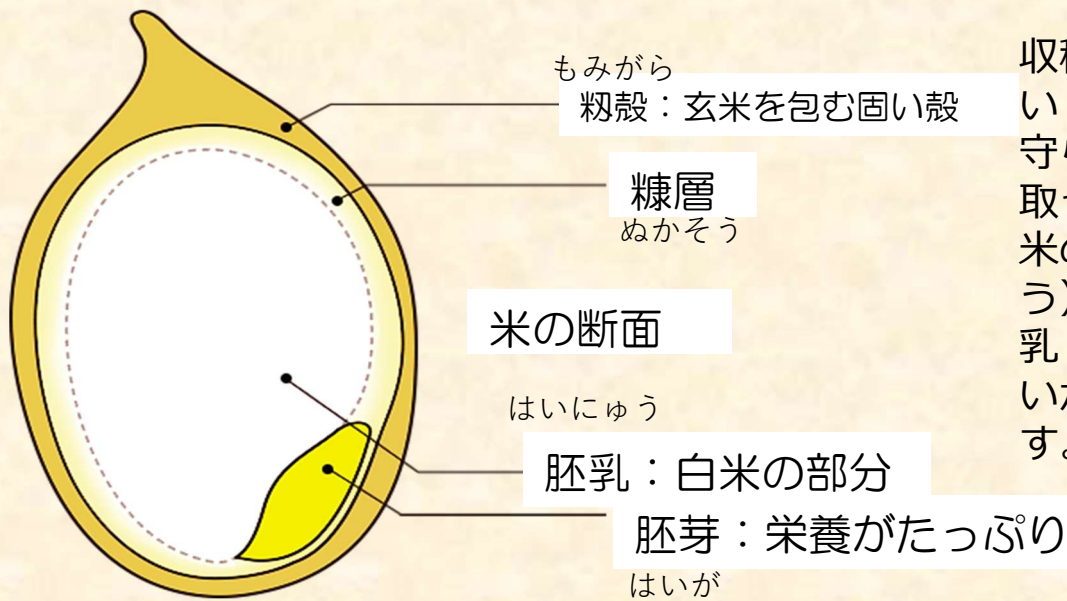
「消費者の部屋」展示コーナー

※ 詳しくは近畿農政局ウェブサイトご覧下さい。

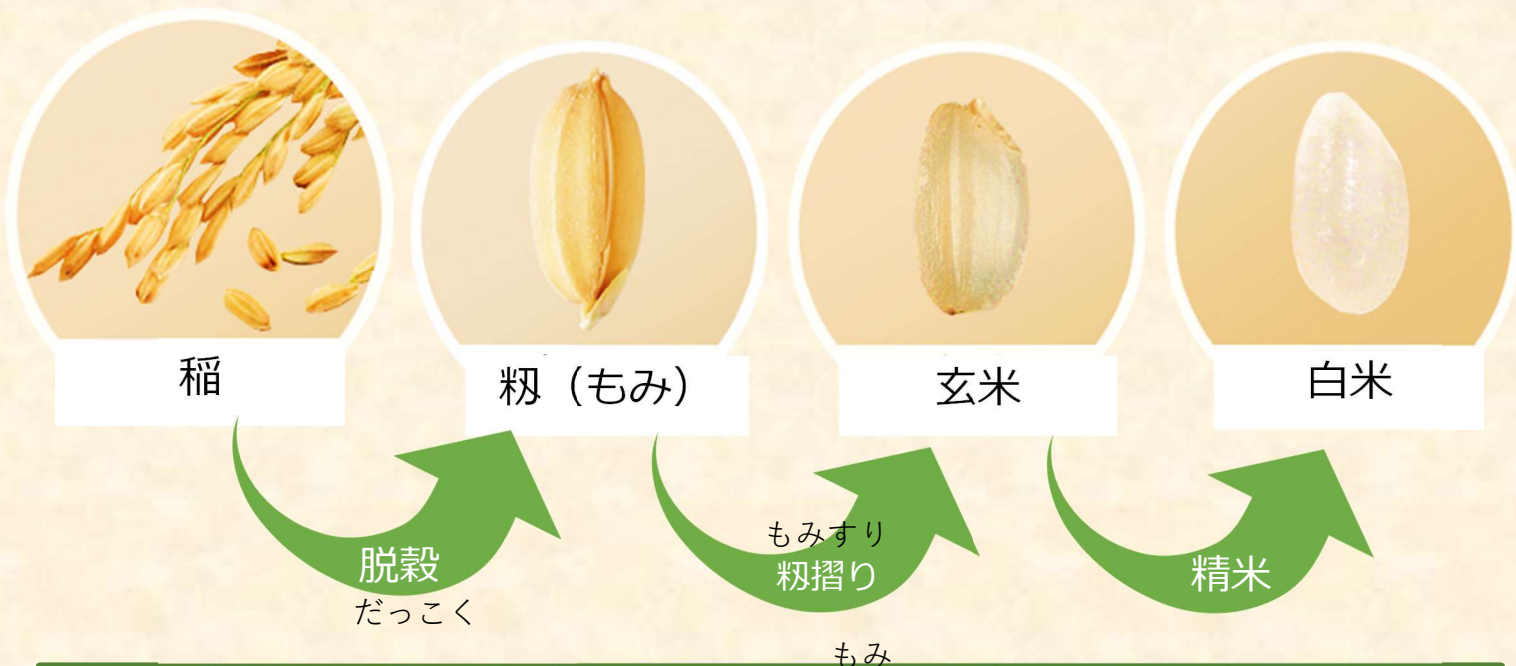


お米の秘密、知っていますか？

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「粃殻（もみがら）」に守られています。粃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「粃」です。「粃摺り」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？

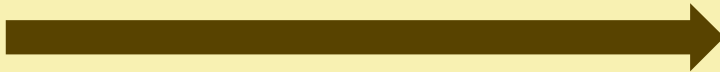
ポイント1

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ろ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

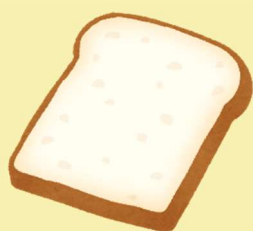
ごはんは太るの？

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

?

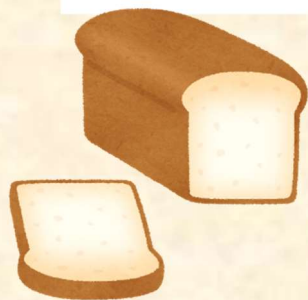


米粉とは、その名前の通りお米を粉にしたものです。

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。

もっちりおいしい

米粉で作られたパンや麺は、もっちもちの新食感！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

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！

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！



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！※

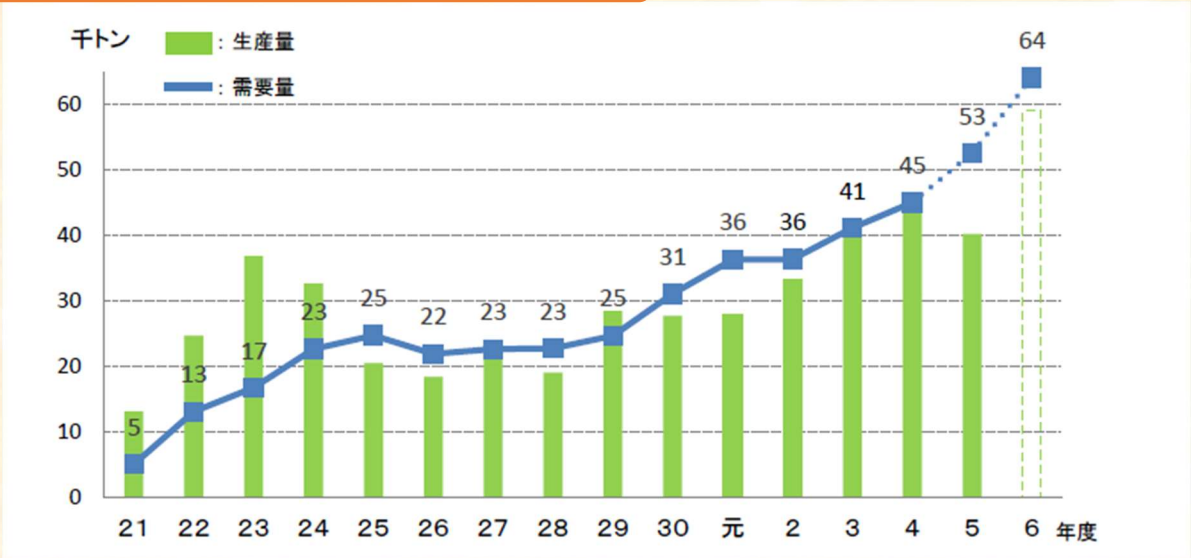
主食として食べるお米の消費量は、年々減少しており、利用されていない水田が増えています。そこで、利用されていない水田で米粉用のお米を作り、米粉を使ったパンや麺などを食べることで、国内生産が増加し、食料自給率の向上が期待できます。

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



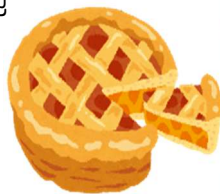
ゆるめのゼリー



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！



○ 【令和8年1月 5 日(月)～1月30日(金)】

近畿農政局 1階「消費者の部屋」

での展示の様子】

