

# 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51.1kg\*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、ご紹介します。

\* 令和6年8月8日公表：令和5年度食料需給表（概算値）より

**【期間】** 令和7年1月10日（金）～ 1月17日（金）  
9:00～21:00

(初日は15時30分から、最終日は10時30分までとなります。)

**【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

お米をもっと知って  
もっと食べよう！

■お問い合わせ先■

近畿農政局 消費・安全部 消費生活課 「消費者の部屋」  
担当：千田、高橋 電話：075-414-9771（直通）  
生産部 生産振興課  
担当：谷口、小林 電話：075-414-9021（直通）



農林水産省  
近畿農政局

# もっと知ろう！ お糀・糀粉の魅力

展示期間

令和7年1月10日（金）  
～令和7年1月17日（金）

展示場所

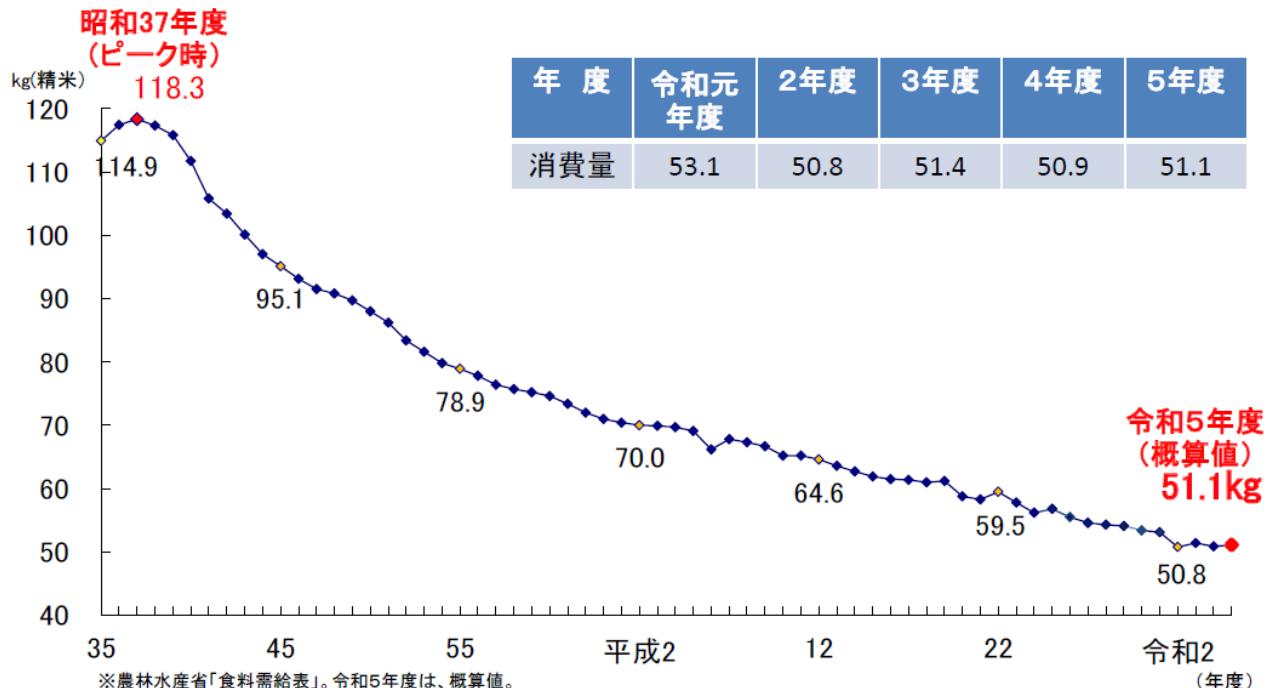
サンサ右京（右京区役所）  
1階「区民ロビー」

※詳しくは近畿農政局ホームページをご覧下さい。



# 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。



## 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、あらゆる機会を捉えた情報発信、「米と健康」に着目した情報発信、新たな需要の取り込み等を実施。

### 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人当たり摂取熱量減少  
(一人当たり摂取熱量 : S41年 2,196kcal → R元年 1,903kcal)

##### ◎ 食の多様化

- ・肉料理が増加するなど、食の選択肢の多様化
- ・カロリーだけでなく糖質摂取も米由来比率が減少

##### ◎ 世帯構造の変化と食の簡便化・外部化

- ・家庭内炊飯割合低下、中外食比率が約3割に増加
- ・単身や2人世帯の増加に伴い、簡便化志向の増加
- ・簡便化志向を捉えた炊飯器や米飯商品群も出現

##### ◎ 米に対するイメージの変化

- ・「米は太る」等のイメージが増加

##### ◎ 中高年層における米消費量の減少

- ・若年層より健康志向強い中高年層(50-60代)で、米食の頻度が減少

#### 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子供達へ、ごはんを中心とした「日本型食生活」の普及・定着のため米飯学校給食を推進



動画での情報発信

##### ◎ 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



##### ◎ 新たな需要の取り込み

- ・米粉やパックご飯の需要拡大に資する支援実施
- ・米を利用した新たな商品開発の支援
- ・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支援



##### ◎ 米と健康に着目した情報発信

- ・シンポジウムや学術会議等の場で、米の機能性など「米と健康」の情報を発信

A close-up photograph of a young child with dark hair, wearing a light blue striped shirt. The child is smiling and has their mouth wide open, holding a white rice ball with some orange filling (likely nori or egg) in their right hand. Their left hand is resting against their ear. The background is slightly blurred, showing a potted plant on the left and a framed picture on the wall.

米の消費拡大情報サイト

---

やっぱりごはんでしょう！

---

やっぱりごはんでしょう！

検索

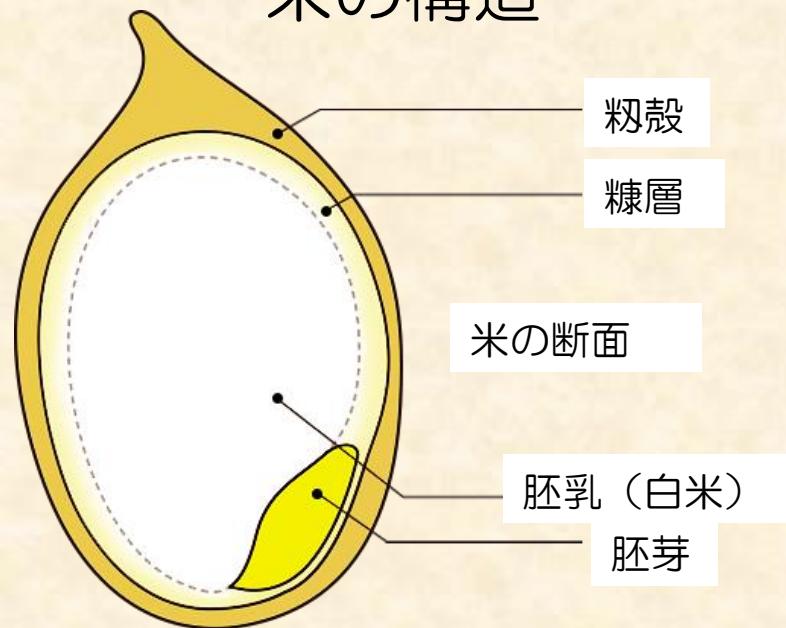


農林水産省



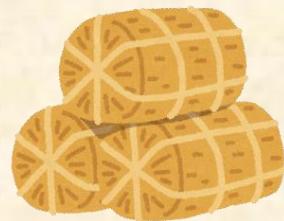
# 食べ物としての米の基本

## 米の構造



私たちが食べているお米は、稻という植物の種子です。収穫された後、ごはんとなつ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。

まずは稻の構造をみてみましょう。収穫されたばかりの稻は固い「糀殻」に守られています。糀殻を取ったものが玄米です。玄米の周りが糠層です。白米にあたる胚乳(白い部分)と胚芽を糠層が包んでいます。



収穫した稻を「脱穀」したものが「糀」です。「糀摺り」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。



稻



糀 (もみ)



玄米



白米

# Q.ごはんは食べたら太るの？



## 【ポイント1】

### ☑太る主な原因是、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。食べ過ぎや運動不足によりエネルギーが余ってしまうことが肥満の主な原因です。ごはんそのものには油はほとんど含みません。ごはんはしっかり食べて、油を使った料理を減らすなど、おかずの選び方に気をつけてカロリーを抑えることが重要です。

## 【ポイント2】

### ☑お米の栄養素を知ろう！

お米の主成分は炭水化物で、たんぱく質、ミネラル、ビタミンなどの他、わずかに脂質が含まれています。炭水化物は、エネルギーとして利用されやすい栄養素で、お米は私たちの主要なエネルギー源といえます。



★脳や体のエネルギー源

★体の基本をつくる（血、肉、細胞など）

★体のエネルギー源

#### 【1g当たりのエネルギー量比較】

- ・脂質 9キロカロリー
  - ・炭水化物 4キロカロリー
- 炭水化物は、脂質の半分以下のエネルギー量

★からだの調子を整える

からだは、炭水化物（糖質）が不足すると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！

## [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！

小麦などの粉からできているパンや麺類と違って、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（ポイント4で詳しく解説）。

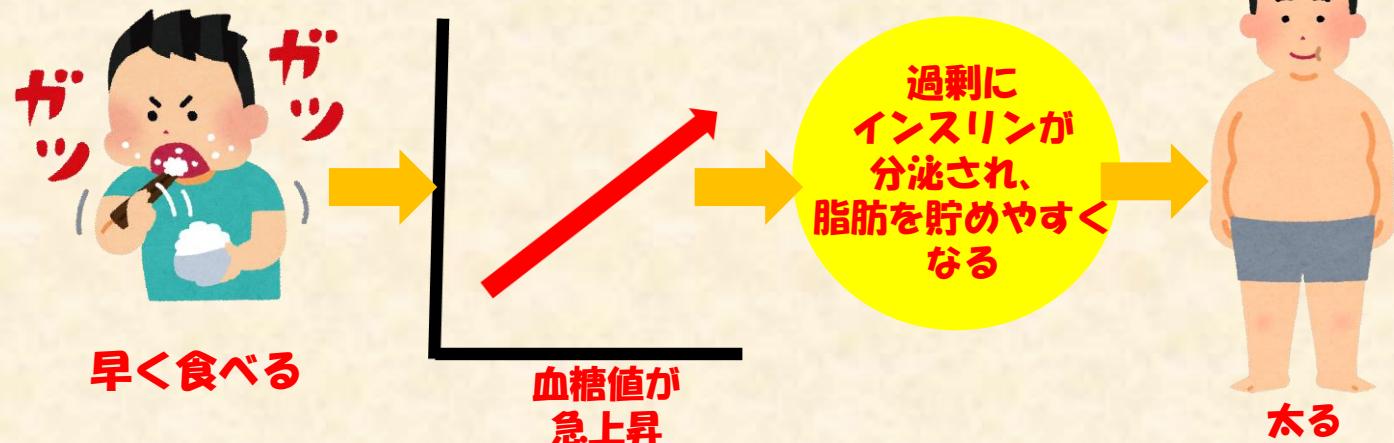


## [ポイント4]

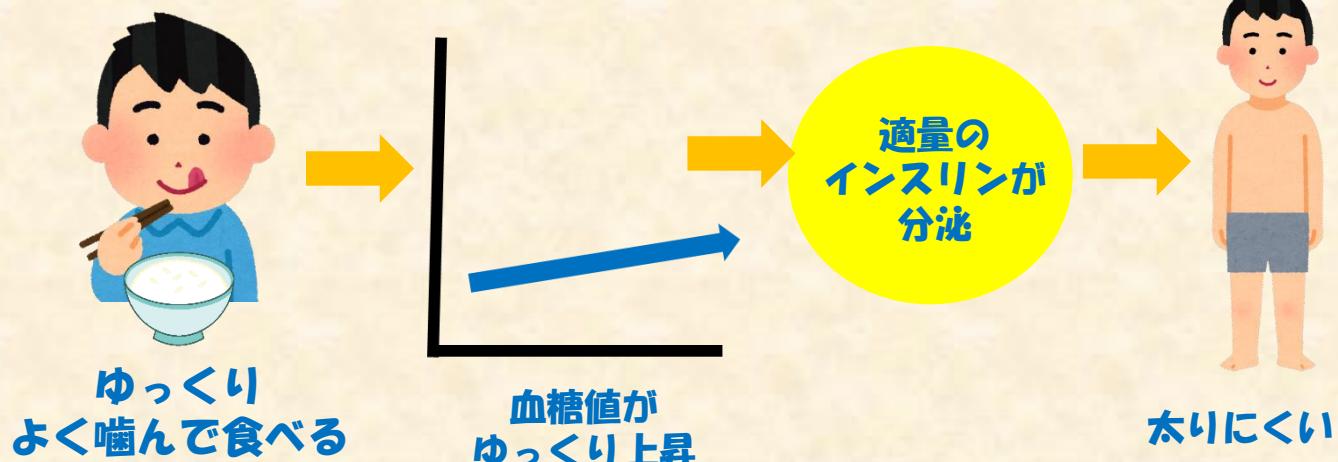
### ☑ゆっくり良く噛んで食べましょう！

食事で糖質を摂ると血糖値（血液中の糖分）が上がり、これを下げるために胰臓からインスリンというホルモンが分泌されます。インスリンには血液中の糖分を脂肪に変えて体にため込む働きがあります。血糖値が緩やかに上昇するのであれば問題ありませんが、早食いなどが理由で急上昇するとインスリンが過剰に分泌され体に脂肪を貯めこみやすくなります。よく噛んで食べるといつぱりにくくなり、また、虫歯予防や脳の活性化などさまざまな健康効果が期待できます。

### (×太りやすい食べ方)



### (○良い食べ方)



A.ごはんは、むしろ太りにくく、  
健康に良い食べ物です！

# 学校給食用等政府備蓄米交付制度

農林水産省では、児童・生徒等に「米の備蓄制度」をはじめ、「ごはん食の重要性」を理解していただくために、学校給食等に使用する米の一部に対し政府備蓄米を無償または有償で交付しています（米粉パン等用も含む）。

## 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。

## 子ども食堂等 子ども宅食

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）
- の取組に交付します。

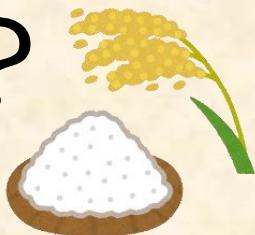
## 試食会用

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。



# 米粉ってなんだろう？



日本人の食生活に欠かせないお米。  
米粉とは、その名前の通りお米を粉にしたもので

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」等が使われてきました。

いま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。

ケーキやクッキーなどのお菓子をはじめ、カレーや揚げ物などに小麦粉の代りに使えるようになりました！

## 米粉の進化

多い

でんぶん損傷

少ない

粗い

粒子の細かさ

細かい

上新粉  
180  
ミクロン

【粒子の細かさのイメージ】

微細米粉  
50~80  
ミクロン

小麦粉と  
ほぼ同等  
の細かさ！

### 従来の米粉

※粒子の細かさは平均値を示します。



#### 【ひとことメモ】

50ミクロンはミリにすると0.05mm

人間の髪の毛の太さの平均が80ミクロンと言われていますので、  
米粉はとても細かいことがわかります。





# 米粉の特徴



## ★その1 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。

## ★その2 いろんな料理に使えます

米粉といえば和菓子に使われることが多かったのですが、今は製粉技術がよくなり、パンやケーキ、さらにはラーメンまで、たくさんの料理に使われるようになりました。

## ★その3 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）をくらべると、小麦粉＝50%弱、米粉＝30%弱と、米粉の方が油を吸いとりにくく、ヘルシーなのです！

例えば、てんぷらのコロモに米粉を使うと、いつもよりさっぱりした味になり、冷めてからもサクサク感が長く続きます。

## ★その4 アミノ酸の栄養バランス

米粉は、人に必要なアミノ酸のバランスが優れています。筋肉や内臓など、身体の重要な組織をつくるたんぱく質。そのたんぱく質を構成しているのが、アミノ酸です。

## ★その5 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。

## ★その6 料理をおいしく、かんたんに

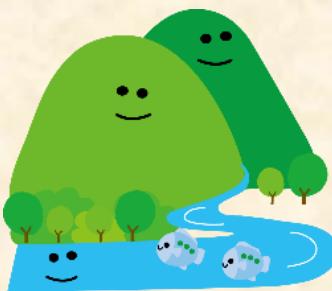
米粉はグルテンが入っていないため、料理をする時にダマにならない、固まりにくい、ふるう必要がないなどの特徴があります。

また、もちもちの食感、サクサクした食感、さらにはとろみをつけられるなど、いろんな食感をだすことができ、料理をおいしく、カンタンに作れて、何にでも使えるすぐれものなのです。

# こんなにある！米粉の役割



水田・文化保持



生物・自然保持



食料自給率向上

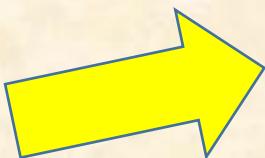
主食として食べるお米の消費量は、年々減少しており、利用されていない水田が増えています。そこで、利用されていない水田で米粉用のお米を作り、米粉を使ったパンや麺などを食べることで、国内生産が増加し、食料自給率の向上が期待できます。

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。

例えば、国産米粉パンを1人が1ヵ月3個食べると、食料自給率が1%アップ※します！



普段食べているパン  
(輸入小麦使用) を



国产米粉パンに変えるだけで  
食料自給率アップに貢献！

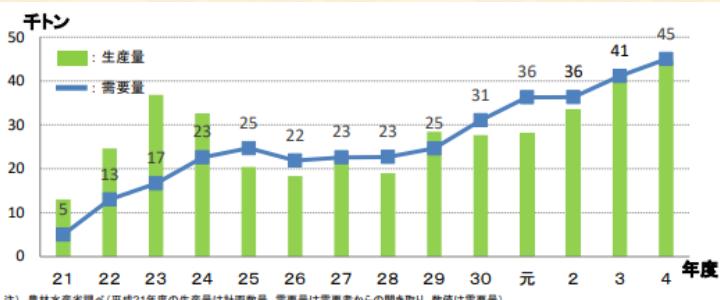
※パンの原料である輸入小麦を国产米粉で代替するものとし、パン1個に使用する米粉量を80gとして試算。

KOMEKOKOMEKOKOMEKOKOMEKOKOMEKOKOMEKOKOMEKOKOMEKOKOMEKO  
 KOMEKOKOMEKOKOMEKOKOMEKOKOMEKOKOMEKOKOMEKOKOMEKOKOMEKO  
 KOMEKOKOMEKOKOMEKOKOMEKOKOMEKOKOMEKOKOMEKOKOMEKOKOMEKO

# 米粉用米の状況

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・需要量の推移



## 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円程度	80～290円程度	140～340円程度
小麦粉	70～80円程度	60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)であり、農家出荷価格とは異なる場合がある。

注2) 製品価格は大手企業から聞き取った業務用価格(令和4年度)。

# 新たな米粉の利用方法

新たな米加工品(米ピューレ、米ゲルなど)の保湿性や粘性に着目した商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

幅広い物性



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



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



KOMEKOKOMEKOKOMEKOKOMEKOKOMEKOKOMEKOKOMEKO  
 KOMEKOKOMEKOKOMEKOKOMEKOKOMEKOKOMEKOKOMEKO  
 KOMEKOKOMEKOKOMEKOKOMEKOKOMEKOKOMEKOKOMEKO

KOMEKOKOMEKOKOMEKOKOMEKOKOMEKOKOMEKOKOMEKOKOMEKO  
KOMEKOKOMEKOKOMEKOKOMEKOKOMEKOKOMEKOKOMEKOKOMEKO  
KOMEKOKOMEKOKOMEKOKOMEKOKOMEKOKOMEKO

# 近畿米粉食品普及推進協議会の取組

「近畿米粉食品普及推進協議会」（ライスフラワーネットワーク）

代表者：田村 保（会長）

設立：平成14年6月18日

会員数：60名（団体39、個人21：令和6年10月末日現在）



近畿米粉食品普及推進協議会は、新たな米の需要拡大につながる「米粉食品」の普及推進を図ることを目的とし、会員相互の連携と協力を基本に、会員が米粉食品の普及・啓発に関する事業を実施します。

令和6年6月22日（土）大阪ガスハグミュージアムにおいて  
「米粉フェス2024～体験しよう！米と米粉のおいしい関係～」を開催しました。



田村会長による主催者挨拶



米粉フェス会場の様子



米粉加工品を購入する来場者



米粉加工品を試食する来場者



坂本副会長による  
米粉料理教室の様子



米粉料理に  
挑戦する参加者



米粉を使った  
多彩な料理の一例

KOMEKOKOMEKOKOMEKOKOMEKOKOMEKOKOMEKOKOMEKO  
KOMEKOKOMEKOKOMEKOKOMEKOKOMEKOKOMEKOKOMEKO  
KOMEKOKOMEKOKOMEKOKOMEKOKOMEKOKOMEKO

# 近畿農政局のホームページに掲載！ 米粉の動画を作成しました



①米粉用米生産現場へ密着  
(令和3年12月公開)



②米粉製造現場へ密着  
(令和4年1月公開)



【農林水産省近畿農政局 米の消費拡大のページQRコード】

【農林水産省公式YouTubeチャンネルBUZZMAFF（ばづまふ）QRコード】

## 米粉でうどん作りに挑戦

近畿農政局生産部

## 炊飯器で 抹茶米粉ケーキを作ろう！

近畿農政局生産部

## たこ焼き器で作ろう！ 米粉ベビーカステラ

近畿農政局生産部

## ナゾの自動販売機の 正体とは!?

近畿農政局生産部



# ～米粉商品販売店マップ 京都編～

この他にも米粉を使用したお店は、たくさんあります。一部を紹介します。

(福知山市)

グルテンフリーケーキ専門店

おいしぃふん



京都丹波産の米粉をはじめ、全国から  
よりすぐりのコシヒカリ米粉を100%  
使用しています。

(与謝郡与謝野町)

御菓子処 大楳菓舗



創業100年の老舗店です。  
丹後産コシヒカリや古代米を使用  
したお菓子を作っています。

(綾部市)

KOKU「菊」



「京都グルテンフリー米粉事業」を  
立ち上げ、地元の米農家と連携し、  
多様な米粉商品を展開中です。

(南丹市)

ふらっと美山



米粉パンのほか、米粉の販売もして  
います。

(京都市)

Bakery&Cafe CASCADE

京阪丹波橋駅店、ゼスト御池店



カスカードの技術を受け継いだカス  
カードの新業態でヨーロピアンハード  
ブレッドも展開しています。

(京都市)

本家ハッ橋西尾 本店



ハッ橋屋さんが作る米粉  
100%の純米シフォンケー  
キです。

(京都市)

五感高島屋京都店



日本人が最も大切にしてきた「お  
米」を使用した菓子を販売してい  
ます。

(京都市)

宮本ファーム  
米とやさいの食工房



グルテンフリーの小さなお店  
です。

(宇治市)

イーデライツ



食物アレルギーに配慮された  
米粉商品を製造・販売してい  
ます。



商品や食物アレルギーに関することなど詳細は各販売店に直接お問い合わせください。

○【令和7年1月10日(金)～1月17日(金)

サンサ右京(右京区役所) 1階「区民ロビー」

での展示の様子】

