

# 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年の半以下になっています。  
今回の展示では、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年度食糧需給表（概算値）より

【期間】 令和6年12月23日（月）～令和7年1月17日（金）  
8：30～17：00  
（土・日、祝日、年末年始を除きます。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 徒歩約15分（京都府庁西隣り）

お米をもっと知って  
もっと食べよう！

## ■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」  
担当：千田、高嶺 電話：075-414-9771（直通）  
生産部 生産振興課  
担当：谷口 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6年12月23日（月）  
～令和7年12月20日（金）

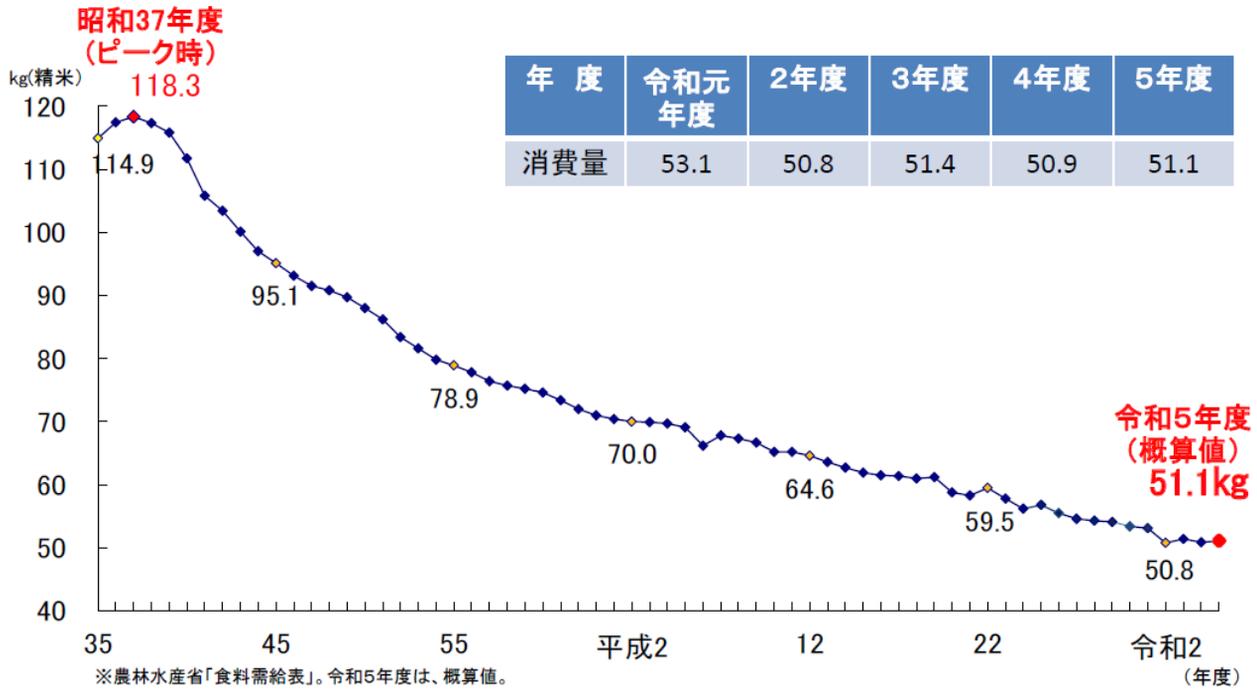
展示場所

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ホームページをご覧ください。

# 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
- ◎ **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**
  - ・米粉やバ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





米の消費拡大情報サイト

やっぱりごはんでしょ！

やっぱりごはんでしょ！

検索



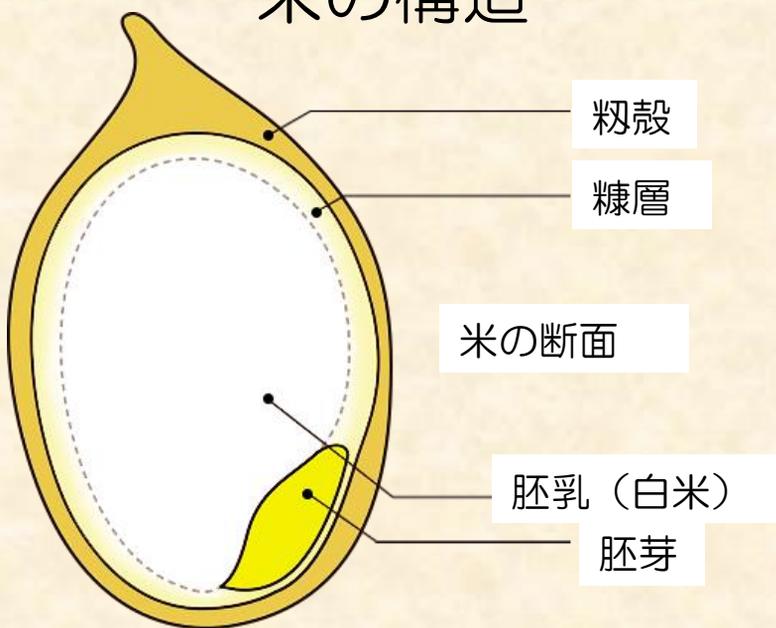
農林水産省



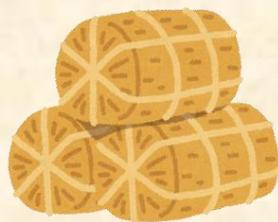
# 食べ物としての米の基本

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。

## 米の構造



まずは稲の構造をみてみましょう。収穫されたばかりの稲は固い「籾殻」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。



稲



籾 (もみ)



玄米



白米

# Q.ごはんは食べたたら太るの？



## 【ポイント1】

### ☑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。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。

#### 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

★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）。

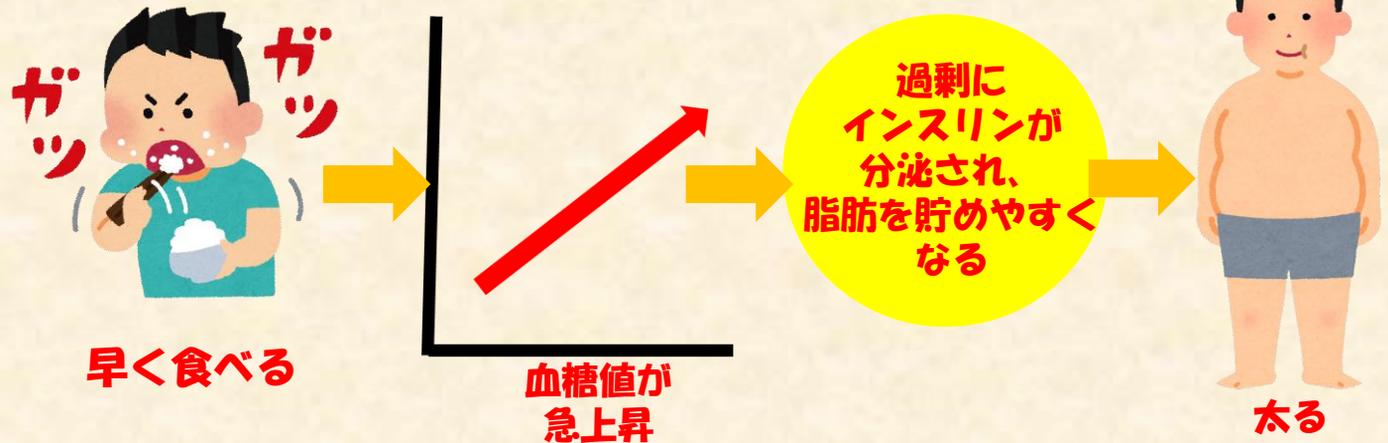


### 【ポイント4】

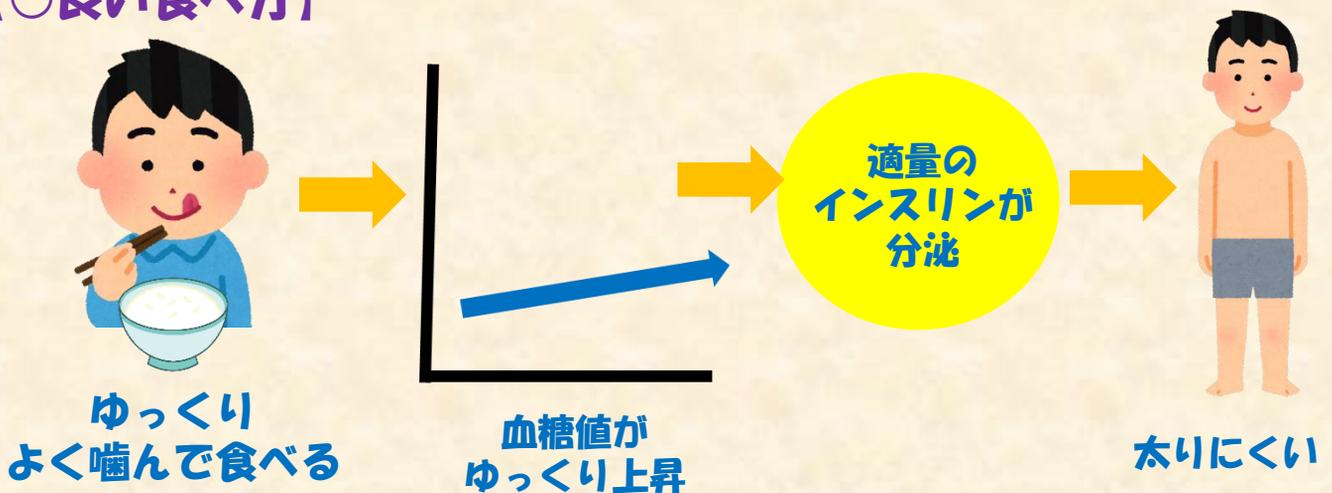
## ☑ゆっくり良く噛んで食べましょう！

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すい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。よく噛んで食べることで太りにくくなり、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。

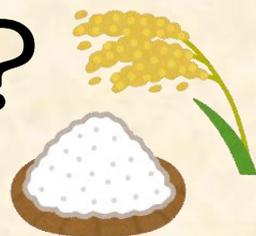
## 試食会用

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」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わりに使えるようになりました！



## 米粉の進化



多い

でんぷん損傷

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。

新たな用途に  
使える米粉



【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ミクロンとされているので、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 いろいろな料理に使えます

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もでき、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



生物・自然保持



食料自給率向上



水田・文化保持



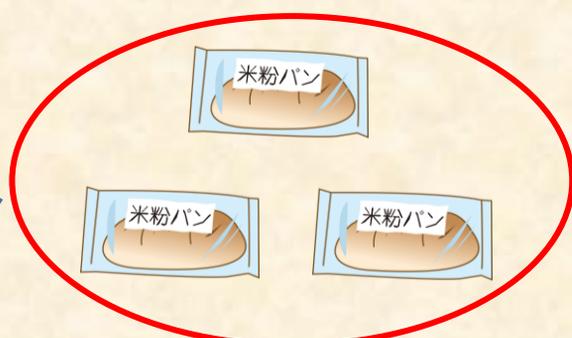
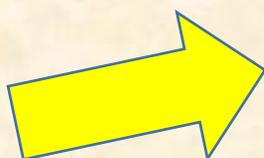
主食として食べるお米の消費量は、年々減少しており、利用されていない水田が増えています。そこで、利用されていない水田で米粉用のお米を作り、米粉を使ったパンや麺などを食べることで、国内生産が増加し、食料自給率の向上が期待できます。

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



国産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産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。





# 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)



【農林水産省近畿農政局 米の消費拡大のページQRコード】



②米粉製造現場へ密着  
(令和4年1月公開)



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





○【令和6年12月23日(月)～令和7年1月17日(金)】

近畿農政局 1階「消費者の部屋」

での展示の様子】

