

近畿農政局 デジタル消費者の部屋



もっと知ろう! お米・米粉の魅力



- ◆ 展示期間
令和6年3月4日(月)～3月14日(木)
- ◆ 展示場所
京都市 中京区役所 1階 区民ホール



R6.3.4～R6.3.14 展示テータ



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



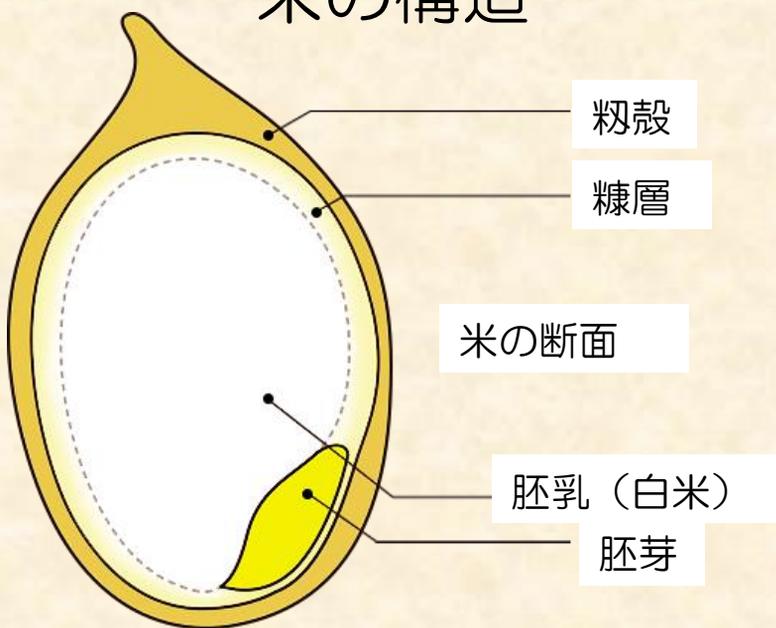
農林水産省



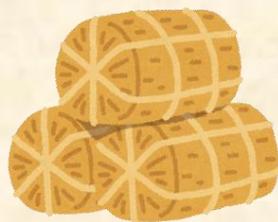
食べ物としての米の基本

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）。

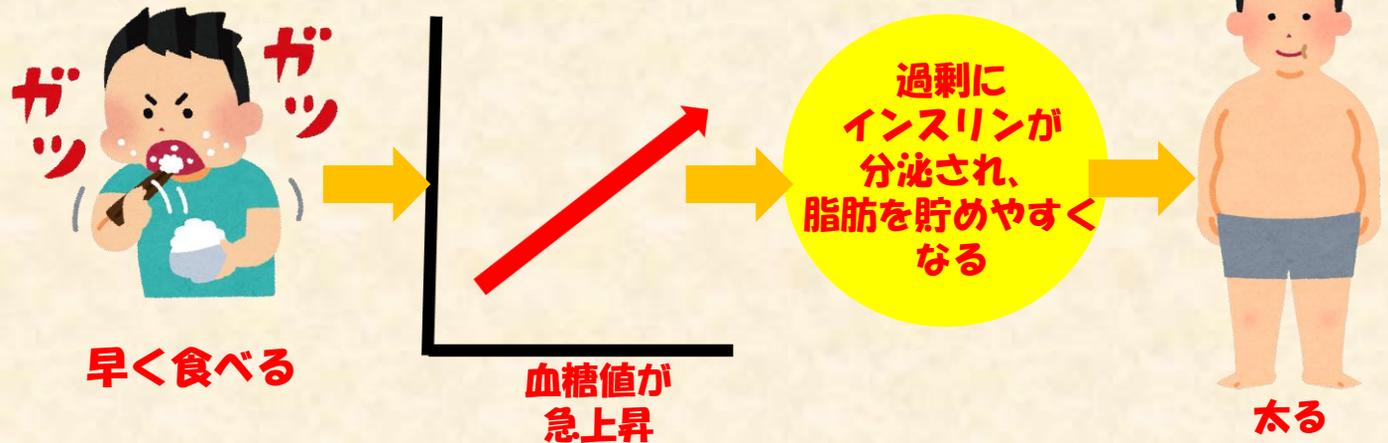


【ポイント4】

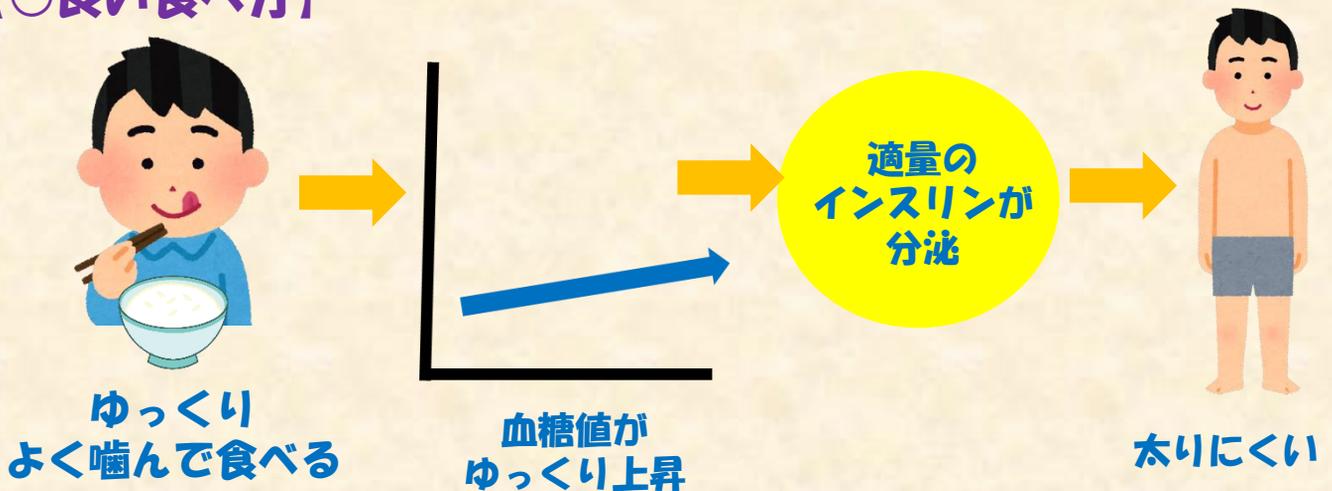
☑ゆっくり良く噛んで食べましょう！

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。

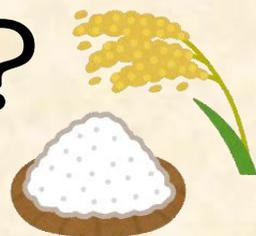
試食会用

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】

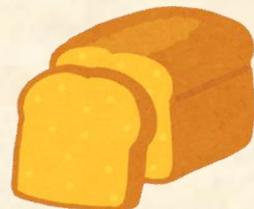
50ミクロンはミリにすると0.05mm

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



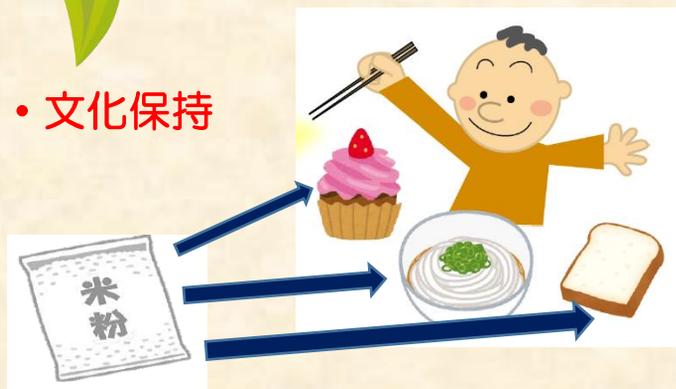
生物・自然保持



食料自給率向上



水田・文化保持



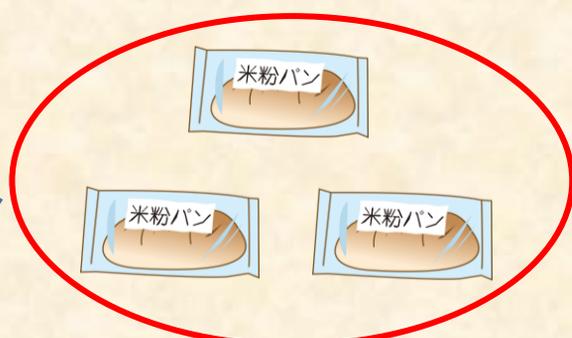
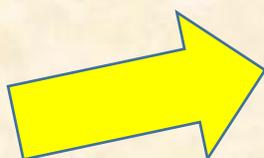
主食として食べるお米の消費量は、年々減少しており、利用されていない水田が増えています。そこで、利用されていない水田で米粉用のお米を作り、米粉を使ったパンや麺などを食べることで、国内生産が増加し、食料自給率の向上が期待できます。

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：55名(団体35、個人20：令和5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5年6月24日(土)大阪ガスハグミュージアムにおいて「米粉まつり2023～もっと知ろう!米粉の最新事情～」をハイブリッド開催しました。



田村会長による主催者挨拶



シンポジウム会場の様子



萩田氏によるご講演



片岡氏によるご講演



意見交換の様子



坂本副会長による料理教室の様子



米粉料理に挑戦する参加者



～米粉商品販売店マップ 京都編～

**無添加&グルテンフリー
シフォンケーキおいしふおん**



京都府産減農薬コシヒカリの米粉を使用しています。完全無添加です。

御菓子処大槻菓舗



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。

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。

廣瀬米穀店お米屋カフェ



米屋だからできること！お米のプロが、上質米の新しい活用法を開発。

ふらっと美山



米粉パンのほか、米粉の販売もしています。

**Bakery&Cafe CASCADE
京阪丹波橋駅店、ゼスト御池店**



カスケードの技術を受け継いだカスケードの新業態でヨーロッパハードブレッドも展開しています。

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。

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。

**いっかくじゅう
烏丸店/四条新町店**



グルテンフリー米粉のお好み焼きや焼きうどんを提供。



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。

近畿農政局「消費者の部屋」

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50.9kg*とピークであった1962年の半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、米粉の色々な使い方等のお米・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5年8月7日公表：令和4年度食糧需給表（概算値）より

【期間】令和6年3月4日（月）～3月14日（木）

9：00～17：00

（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】中京区役所 1階「区民ホール」

京都市中京区西堀川通御池下る西三坊堀川町521

地下鉄「二条城前」駅下車 徒歩約3分

市バス「堀川御池」下車すぐ

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：前田、高橋、田中 電話：075-414-9771（直通）
生産部 生産振興課
担当：隅井、谷口 電話：075-414-9021（直通）

農林水産省
近畿農政局

