

～お米・米粉のクイズ～



みんながいつも食べているお米について、どれくらい知ってるかな？
さあ！クイズに挑戦してみよう！8問中いくつ正解できるかな？

問題1

次の絵のうち、お米の絵はどれでしょう？

①



②



③



問題2

お茶碗1杯に、お米はおおよそ何粒はいつているでしょうか？

①約1,000粒

②約3,000粒

③約5,000粒



注意：お茶碗1杯のごはんの重さは150gとして考えます。

問題3

お茶碗1杯分のお米の値段は、おおよそいくらでしょうか？

①約100円

②約50円

③約25円

☆お米の代わりになる食べ物はいろいろありますが、お米は高いのかな？

注意：スーパーなどで見かける5kg入り2,000円のお米で計算しています。



問題4

約50年前に比べて日本人が食べるお米の量はどうなったでしょうか？

①2倍になった

②変わらない

③半分になった

☆日本人が食べるお米の量は、平均一人一日お茶碗2.5杯くらいです。



もんだい
問題5

お米で作ることができないのはどれでしょう？

- ①パン ②せんべい ③めん



もんだい
問題6

油の吸収率（油を吸う力）が低いのは、小麦粉と米粉どちらでしょう？

- ①小麦粉 ②米粉

注意：鶏もも肉を揚げた時の衣の油の吸収率です。



もんだい
問題7

日本の食料自給率はどのくらいでしょう？

- ①100% ②50% ③37%

☆消費される食料に対して、自分の国で作られた割合を示す数字を「食料自給率」といいます。

注意：2020年のカロリーベースで考えます。



もんだい
問題8

食料自給率を1%上げるために、みんなにできることはなんでしょう？

①ごはんを1日にもう一口（14g）食べる。 ②国産大豆100%の豆腐を月にもう約2丁（563g）食べる。

③国産米粉パンを月にもう約3個（390g）食べる。

④国産小麦100%のうどんを月にもう2玉（600g）食べる。



～お米・米粉のクイズの答え～



どうだった？難しかったかな？

答え合わせをしてみてくださいね。解説もつけているからぜひ読んでみてね！

問題1の正解

「①」です！！

☆②はトウモロコシ、③は小麦だよ。お米は、小麦、トウモロコシとともに、世界三大穀物の一つとされています。



問題2の正解

「②約3,000粒」です！！

注意：お茶碗1杯のごはんの重さを150gとして、ざっくりと計算したものです。



問題3の正解

「③約25円」です！！

☆パンは、食パンでは50円くらい、菓子パンで100円くらい。

グラノーラ、コーンフレークは50円くらい、カップラーメンは198円くらいです。

注意：あくまで参考値です（コンビニの定価から）。



問題4の正解

「③半分になった」です！！

☆1962年（昭和37年）は、日本人一人が1年間で食べるお米の量は、平均118.3kgでしたが、2020年（令和2年）には、50.7kgまで減っており、約半分になっています。

みんなはお米、食べてますか？

資料：農林水産省「食料需給表」



問題5の正解

なんと！全て不正解です！！

☆米を粉にした米粉からは、米粉パンやケーキ、せんべいなどのお菓子、うどんやフォーなどの麺といった色々な食品ができるんだよ！どんな食品があるかお店で探してみてね！



問題6の正解

「②米粉」です！！

☆油の吸収率は、米粉21%、小麦粉38%です。米粉の持ちょうは、他にも、しっとり、もちりとした食感、ダマになりにくく料理に使いやすいなどがあります。使ってみてね♪

資料：農林水産省「米粉をめぐる状況について」



問題7の正解

「③37%」です！！

☆日本の食料自給率は諸外国と比べて低いんだよ。

上位3カ国・・・1位カナダ（266%）、2位オーストラリア（200%）、3位アメリカ（132%）

資料：農林水産省「食料需給表」など



問題8の正解

なんと！全て正解です！！

「①ごはんを1日にもう一口（14g）食べる。②国産大豆100%の豆腐を月にもう約2丁（563g）食べる。

③国産米粉パンを月にもう約3個（390g）食べる。

④国産小麦100%のうどんを月にもう2玉（600g）食べる。」

☆みんなにできること、きっとあるよね！食料自給率を上げるためにできることからやってみよう！

