



# お米・ごはんクイズ



Q1 脳のエネルギー源は何？

(答えは 4 ページ)

Q2 米の主な栄養成分は何？

(答えは 6 ページ)

Q3 ごはんは、主食・主菜・副菜のどれに当たる？

(答えは 8 ページ)

Q4 私たち日本人がふだん食べている米は、  
ジャポニカ種とインディカ種のどっち？

(答えは 13 ページ)

Q5 茶わん 1 ばい分はイネ何株くらい？

(答えは 17 ページ)

Q6 精白米ってどんな米？

(答えは 18 ページ)

Q7 茶わん 1 ばいはごはん何つぶ？

(答えは 20 ページ)

Q8 日本の食料自給率は何パーセント？

(答えは 22 ページ)

Q9 日本で稲作が始まったのは、いつの時代？

(答えは 26 ページ)

Q10 白いごはんのルーツは何？

(答えは 30 ページ)



米とごはんについて、  
もっと知りたい人は、  
ホームページを見てね！

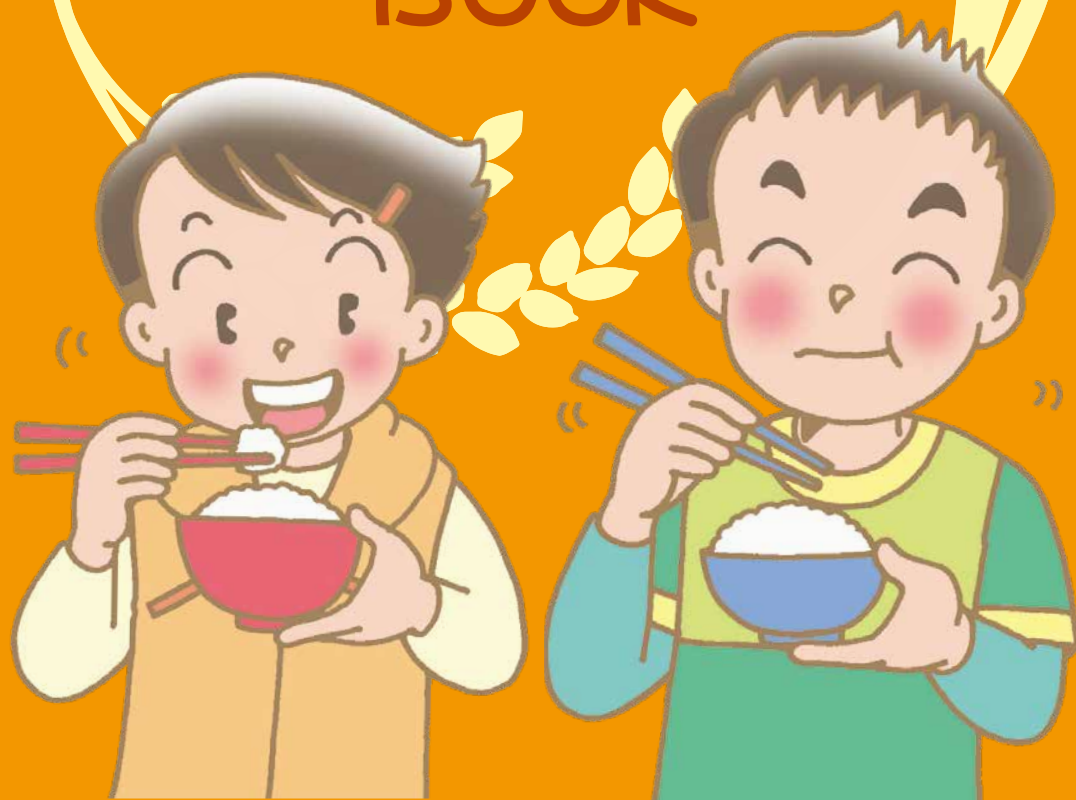
米ネット <https://www.komenet.jp>

名前



ごはんで作る元気な心と体

# お米・ごはん BOOK



# はじめに

白いごはん、すし、カレーライス、オムライスにチャーハン、そして炊きこみごはん……。私たちが毎日食べているごはんのことを、米作りやごはんの歴史、栄養、そして、食事の大切さを中心に、わかりやすくまとめました。

この冊子で、日本人と米・ごはんのつながりを少しでも知ってもらい、食への関心を持ち、米・ごはんのことをさらに理解するための手がかりになればと思います。

## ◎ご監修いただいた先生方

- 大坪 研一 (新潟薬科大学応用生命科学部特任教授)
- 奥村 彪生 (伝承料理研究家 元大阪市立大学大学院生活科学研究科非常勤講師)
- 針谷 順子 (高知大学名誉教授)

# もくじ

## 1 元気な1日は朝ごはんから 針谷 順子

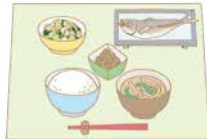
- 朝ごはんは、脳のエネルギーのもと …… 4
- 朝ごはんは、心の元気のもと …… 4
- 朝ごはんを食べている人は、集中力も体力もある! …… 5
- 朝ごはんぬきは肥満につながる …… 5

コラム ★ 温かいごはんのみそ汁が、体温を上げる! …… 5



## 2 元気な体を作るごはん 針谷 順子

- 米(うるち米)の栄養成分 …… 6
- 私たちの体の成分 …… 7
- ごはんは、腹持ちが良い …… 7
- ごはんは、太りにくい食べ物 …… 7
- 食事の基本は、主食・主菜・副菜をそろえること …… 8
- 主食・主菜・副菜って何? …… 8
- ごはんを主食にすると、主菜、副菜がそろいやすい …… 9
- 自分にとってちょうどよい量と栄養のバランスが簡単に分かる「3・1・2 弁当箱法」 …… 10

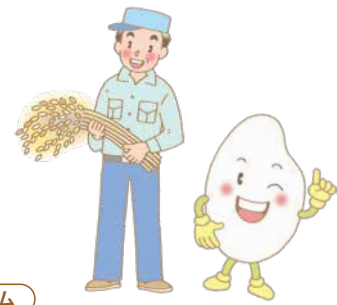


## 3 世界の米の生産量と米の種類 大坪 研一

- 世界の米の生産量は? …… 12
- 米にはどんな種類があるの? …… 13
- 日本全国でどんな米が作られているの? …… 14

## 4 米が食卓に届くまで 大坪 研一

- 米ができるまで …… 16
- 米の構造 …… 17
- 米が家庭に届くまで(主食用の例) …… 18
- 米を買う時は、米ぶくろの表示を見よう …… 19
- おいしいごはんを炊いてみよう …… 20



### コラム

- ★ なべでごはんを炊く …… 21
- ★ ごはんの冷凍保存・解凍方法 …… 21
- ★ ツナの炊きこみごはんを作ってみよう(針谷 順子) …… 21

## 5 ごはんで食料自給率をアップ! 針谷 順子

- 主な国の食料自給率 …… 22
- 食料自給率を上げるために、みんなで力を合わせてできること …… 23
- 主食をごはんにして食料自給率を上げよう! …… 23
- 米から生まれた加工品で、食料自給率をアップ!(大坪 研一) …… 24



### コラム

- ★ 増加している米の輸出(大坪 研一) …… 24
- ★ 田んぼの役割(大坪 研一) …… 25

## 6 米・ごはん食の歴史 奥村 彪生

- 稲作(米作り)の伝来 …… 26
- 稲作(米作り)が日本に定着したのは、なぜ? …… 26
- ごはんを中心とした食事の始まり …… 27
- 日本の食事文化は5色が基本 …… 28
- 白いごはん、おにぎり、おすしの歴史 …… 30
- 行事食と深くかかわっている米 …… 32
- いろいろな米加工品 …… 34

### コラム

- ★ 正しいめし茶わんとはしの持ち方 …… 29
- ★ 食器を手に持って食べるようになったのは、なぜ? …… 29
- ★ 茶づけ、どんぶり物、炊きこみごはんのルーツ …… 30



## お米・ごはんを通して考えてみよう

# 私たちにできるSDGsへの取り組み



SDGsって聞いたことあるかな? 国連(国際連合)で決められた「持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals)」のことで、17の目標があって、よりよい未来をつくるために世界の多くの人々が取り組んでいるんだ。身近な食べ物である「お米」「ごはん」を通して、私たちにできるSDGsへの取り組みについて考えてみよう。

