



はじめに

私たちの体は、毎日食べている食べ物で作られています。これだけを食べれば、人にとって必要な栄養が充分にとれて、健康が保たれるという食べ物はありません。健康のためには、いろいろな食べ物を組み合わせて食べるのが重要になります。

食べ物には、それぞれ個性があり、形ばかりでなく、含まれる栄養成分も、味わいも異なります。こうした様々な個性をもつ食べ物を調理して、うまく組み合わせるためには、つなぎ役、リード役としての食べ物が必要になります。日本人は、この役割を果たす食べ物として、栄養的にはエネルギー源となる炭水化物と体を作るたんぱく質を含み、味わいの面では、どんな食べ物、どんな料理とも協調できる淡白な味の「米・ごはん」を選びました。

もちろん、こうした選択ができたのは、米が日本に伝来して以来、水田稲作に従事した人びとが多くの知恵を出し合い、イネの栽培技術の進歩を促して、日本各地に稲作が根付いたことや様々な調理方法・器具や食べ方の工夫等によって、多彩な食を受け継いできたからです。

日本人の食生活にはなくてはならない米。本冊子では、この主食としての米が作られ、家庭に届けられて、ごはんとなり、食事として食べられる、そして、そのごはん食の歴史をさかのぼるとい構成を中心に、現在の米をめぐる関連事項をまとめています。

ご一読いただき、改めて米・ごはんの良さを見直していただきたいと存じます。

米を作る

監修：新潟薬科大学応用生命科学部教授 大坪研一

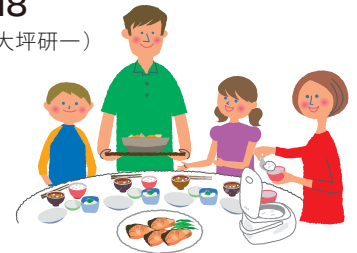
- ① 日本人が主に食べている米はどんな米？…… 4
- ② 米はどのようにして作られるの？…… 6
- ③ 日本全国でどんな米が作られているの？…… 8
- ④ 収穫された米が私たちに届くまで…… 10
- ⑤ おいしいごはんを炊くには？…… 12



ごはんを食べる

監修：高知大学名誉教授 針谷順子

- ① ごはんは私たちの体にぴったりの食べ物…… 14
- ② 健康的な食事の基本は主食・主菜・副菜…… 16
- ③ 食料自給率向上のためにできることは？…… 18  
米から生まれた加工品で食料自給率がアップ！（監修：大坪研一）  
水田にはこんなに重要な役割がある！（監修：大坪研一）  
米の輸出も年々増加（監修：大坪研一）
- ④ 元気で健康な毎日は朝ごはんから…… 20



米・ごはんの歴史

監修：伝承料理研究家  
大阪市立大学大学院生活科学研究科非常勤講師 奥村彪生

- ① 米はいつ、どのようにして日本に伝わってきたの？…… 22
- ② ごはんを中心とした食事パターンの原型は？…… 24
- ③ 白いごはん、おにぎり、おすしの始まりは？…… 26
- ④ 行事食と深くかかわっている米…… 28
- ⑤ 米の加工品にはどんなものがあるの？…… 30

おすしの始まりは  
なれずし



おにぎりの始まりは  
屯食（とんじき）



白いごはんの始まりは  
固粥（かたがゆ）

