私たちは、食べ物からエネルギーを取り込み、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

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

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

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う構成を中心に、現在の米をめぐる関連事

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。

ろいろな食べ物を組み合わせて食べることが重要になります。

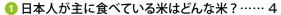
調できる淡白な味の「米・ごはん」を選びました。

よって、多彩な食を受け継いできたからです。

お米·ごはれ BOOK もくじ



監修:新潟薬科大学応用生命科学部特任教授 大坪研一



- 🙆 米はどのようにして作られるの?…… 6
- 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
- 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

- ↑ ごはんは私たちの体にぴったりの食べ物 …… 14
- 🙆 健康的な食事の基本は主食・主菜・副菜を揃えて…… 16
- 会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



元大阪市立大学大学院生活科学研究科非常勤講師

- ② ごはんを中心とした食事パターンの原型は?…… 24
- ❸ 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







項をまとめています。

## 私たちにできる SDGSへの取り組み































持続可能な開発目標(SDGs.Sustainable Development Goals)とは、国連加盟国が2015年9月に採択し た、2016年から2030年までの15年間で達成するために掲げた17の目標のことです。あらゆる形態の貧困に

終止符を打ち、不平等と闘い、気候変動に対処しながら、誰一人取り残されないようにすることを目指しています。 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ませんか?







