公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構
米ネット https://www.komenet.jp

お米・ごはん BOOK

公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構

はじめに

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。

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う構成を中心に、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。

お米・ごはん BOOK　もくじ

米を作る

監修：新潟薬科大学応用生命科学部特任教授　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・副菜を揃えて…… 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
元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（イネ）の伝来と、水田稲作の始まり…… 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

お米・ごはんを通して考えてみよう

私たちにできる SDGs（エス ディー ジー ズ）への取り組み

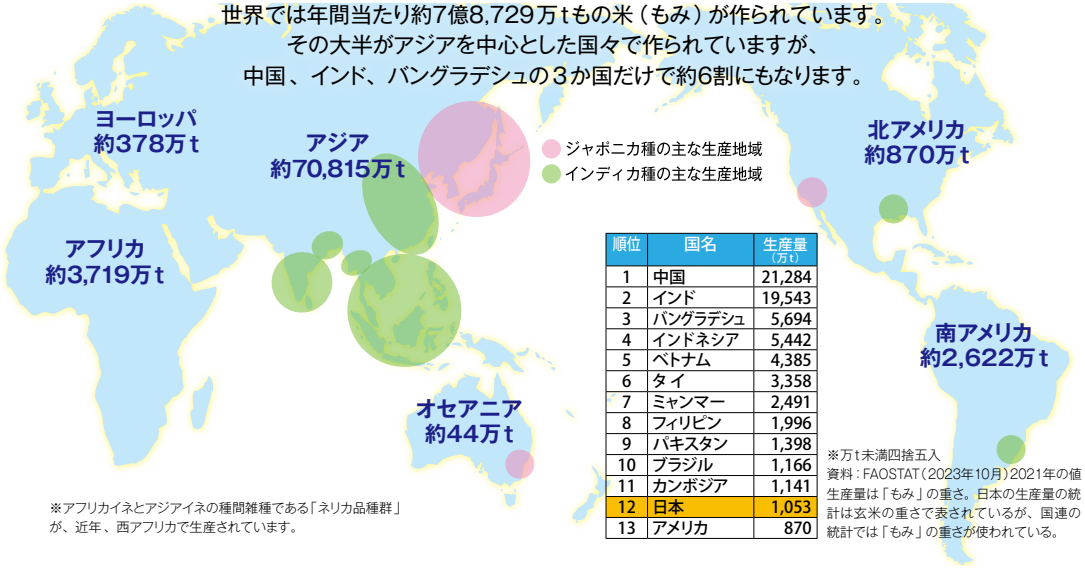
持続可能な開発目標（SDGs,Sustainable Development Goals）とは、国連加盟国が2015年9月に採択した、2016年から2030年までの15年間で達成するために掲げた17の目標のことです。あらゆる形態の貧困に終止符を打ち、不平等と闘い、気候変動に対処しながら、誰一人取り残されないようにすることを目指しています。身近な食べ物である「お米」「ごはん」を通して、私たちにできるSDGsへの取り組みについて考えてみませんか？

❶日本人が主に食べている米はどんな米？

米は、小麦やとうもろこしとともに、世界の三大穀物の一つです。
また、米は、世界で最も多くの人口を支えている穀物ですが、生産量の割に貿易量が少ない穀物です。
そもそもイネ（米はその収穫物）にはアジアイネやアフリカイネがあり、私たちが食べているアジアイネは、大きくジャポニカ種とインディカ種の二つに分けられます。米に含まれるデンプンの性質の違いによって、うるち米ともち米があります。
私たち日本人が通常食べている米は、ジャポニカ種のうるち米です。

世界の米生産量

世界では年間当たり約7億8,729万tもの米（もみ）が作られています。
その大半がアジアを中心とした国々で作られていますが、
中国、インド、バングラデシュの3か国だけで約6割にもなります。



※アフリカイネとアジアイネの種間雑種である「ネリカ品種群」が、近年、西アフリカで生産されています。

順位	国名	生産量（万t）
1	中国	21,284
2	インド	19,543
3	バングラデシュ	5,694
4	インドネシア	5,442
5	ベトナム	4,385
6	タイ	3,358
7	ミャンマー	2,491
8	フィリピン	1,996
9	パキスタン	1,398
10	ブラジル	1,166
11	カンボジア	1,141
12	日本	1,053
13	アメリカ	870

※万t未満四捨五入
資料：FAOSTAT（2023年10月）2021年の値
生産量は「もみ」の重さ。日本の生産量の統計は玄米の重さで表されているが、国連の統計では「もみ」の重さが使われている。

米の種類

アジアイネには、
ジャポニカ種と
インディカ種がありますが、
世界で多く生産され
食べられているのは
インディカ種です。

ジャポニカ種

（玄米）

【形状】
短くて丸みがある
【主な生産地（域）】
日本、朝鮮半島、中国東北部、アメリカ（カリフォルニア）、オーストラリア、地中海諸国（イタリア、スペイン、エジプトなど）、ブラジルの一部など
【特徴】
寒さに比較的強い品種で、炊くと粘りとつやが出ます

インディカ種

（玄米）

【形状】
細長い
【主な生産地（域）】
インド、中国南部、東南アジア、ブラジル、アメリカ（メキシコ湾岸）、中東諸国など
【特徴】
世界で最も多く作られていて、炊くとパサパサします

うるち米ともち米

うるち米

（精米）　（ごはん）

私たちがふだん主食としてよく食べている米です。米粒に透明感があります。米に含まれるアミロースとアミロペクチンというデンプンの違いで、うるち米ともち米に分かれます。ジャポニカ種のうるち米はアミロペクチンが約80%、アミロースが約20%含まれているため、もち米に比べて粘りが少なめです。

もち米

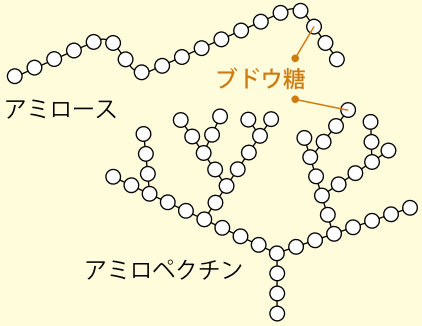
（精米）　（もち）

もちや赤飯を作るときに使います。米粒は白くて不透明です。ほとんどがアミロペクチンでできているので粘りが強く、炊飯後、冷めても比較的かたくなりにくいのが特徴です。

デンプンって？

デンプンは、ブドウ糖が鎖のようにつながってできたもので、このブドウ糖の結合の仕方によって、アミロースとアミロペクチンに分けられます。
アミロースは、ブドウ糖が長い鎖状につながったもので、アミロペクチンは、アミロースの鎖の途中から分岐して樹枝状につながったものです。
うるち米は、アミロースとアミロペクチンの両方が含まれていますが、もち米は、ほとんどがアミロペクチンです。

アミロース分子と
アミロペクチン分子の模式図



出典：石谷孝佑、大坪研一編
「米の科学」朝倉書店より一部改変（原図　K.H.Meyer）

ほかにもこんな種類の米があります！

胚芽精米（はいがせいまい）

玄米からぬかを取り除き、胚芽を80%以上残した米のこと。胚芽部分にはビタミンB1や食物繊維などが豊富に含まれています。

酒米（さかまい）

日本酒の原料として使われるうるち米です。酒質を劣化させるたんぱく質や脂質が米の表層部に多いため、たくさん削って取り除きます。そのため、大粒の品種が酒米として利用されます。

発芽玄米（はつがげんまい）

玄米を発芽させた米で、γ－アミノ酪酸（アミノ酸の一種でギャバ、GABA）が豊富に含まれています。γ－アミノ酪酸は高血圧予防をはじめ、興奮をやわらげるなど、脳における抑制型の神経伝達物質としての働きがあるといわれています。

赤米（あかまい）・紫黒米（しこくまい）

古代米の一つ。赤米はぬかの部分に赤色のタンニン系色素を含み、紫黒米は黒色のアントシアン系色素を含みます。いずれもポリフェノールの一種で抗酸化性があります。赤米、紫黒米も雑穀ごはんの材料として使われています。

❷ 米はどのようにして作られるの？

米はイネという植物の（果）実です。
おいしい米を作るために、苗作りから収穫まで半年以上もかけて丈夫なイネを育てます。
また、最近では、田植え、草刈り、農薬・肥料の適量散布などをロボットやドローン、人工知能（AI）など先端技術を活用し、省力化、品質や収量の向上を目指す新たな取り組み（スマート農業）が進んでいます。

①苗作り

イネは苗を育てて、それを田んぼに移し植えます。
そこでまず、苗作り専用の箱に土を入れ、イネの種もみをまきます。毎日水やりをし、温度管理に注意します。

②田おこし

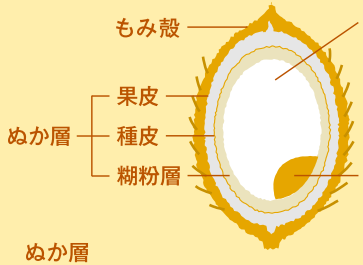
田んぼの土をやわらかくするため、トラクターなどを使って、田んぼの土を耕し、肥料をまきます。

③代かき（しろ）

田んぼに水を入れて、耕運機で土の表面を平らにします。土のかたまりを細かくして、水の深さを揃えます。

米の構造はどうなってるの？

もみの外側を覆っているかたいもみ殻を取り除いたものが玄米です。
玄米は、胚乳と胚芽、ぬか層から成っています。



胚乳
米の大半を占めています。デンプン（炭水化物）とたんぱく質などを含んでいます。

胚芽
種として吸水すると芽が出るもとになる部分です。たんぱく質、脂質に加えて、ビタミン類、ミネラルや食物繊維などが多く含まれています。

ぬか層
胚乳の外側を覆っていて3層構造になっています。脂質、たんぱく質、ビタミン類、ミネラル、食物繊維などが豊富に含まれています。

ドローンを使ったスマート農業

※地域によって、苗作りから収穫にいたる時期が多少異なります。

④田植え

イネの苗の長さが12～13cm、葉が3～4枚くらいになったら4～5本を1株として田植機などで田植えをします。

⑤田んぼの手入れ

イネがよく育つように、草取り機で雑草を取り除いたり、病害虫の駆除をします。気温が低いときには水をたくさん入れて防寒対策などをします。

⑥茎が伸びる

苗として植えられた1本のイネの根元から茎の数が増えて、どんどん伸びます。伸び終わると、茎の中には穂ができてきます。

⑦開花

茎の中から、うす緑色の穂が出てきます。1つの穂には100～200個の花がつき、その白い花が咲くのは約2時間だけです。そして、この花がもみ（米）になります。

⑧収穫（稲刈り、脱穀）

自花受粉してもみができ、熟して重くかたくなり、穂の実りが終わるころには、もみが成熟して穂が黄金色になり、葉や茎も黄色になって収穫期を迎えます。コンバインなどでイネを刈り取り、イネの穂からもみを取る脱穀を行います。

収穫されたもみはカントリーエレベーターへ

カントリーエレベーターは大きな共同乾燥調製貯蔵施設のことです。ここでは、乾燥・貯蔵・もみすり・玄米出荷を一貫して行っています。

③ 日本全国でどんな米が作られているの？

日本人の主食である米は、これまでに先人の努力により、気候条件や病害虫に強く、多収で良食味の主食用の品種やもち米、酒米等も合わせ、989品種（令和5年3月31日現在）が登録されています。このうち主食用として作られているのは約300品種です。
最近では、地球の温暖化に対応した良食味で暑さに強い品種や、カレーライスやすしなどに合う品種、米のもつ健康機能性を追究した品種なども登場しています。
ここでは、全国の収穫量と主食用としての作付け上位３品種を紹介します。

全国の品種別作付割合上位10品種（単位:%）

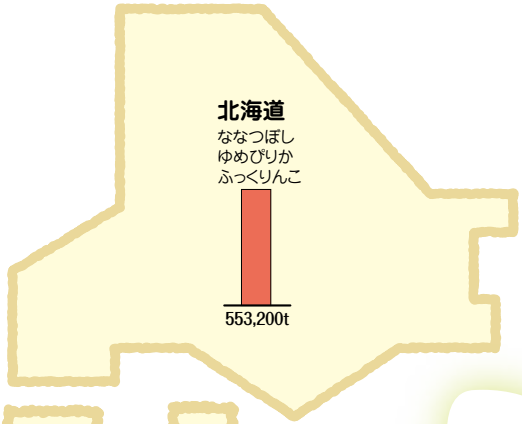
順位	品種名	作付割合	主要産地
1	コシヒカリ	33.4	新潟、茨城、栃木
2	ひとめぼれ	8.5	宮城、岩手、福島
3	ヒノヒカリ	8.1	熊本、大分、鹿児島
4	あきたこまち	6.7	秋田、茨城、岩手
5	ななつぼし	3.2	北海道
6	はえぬき	2.9	山形
7	まっしぐら	2.4	青森
8	キヌヒカリ	1.9	滋賀、兵庫、京都
9	ゆめぴりか	1.8	北海道
10	きぬむすめ	1.8	島根、岡山、鳥取
上位10品種の合計		70.7	

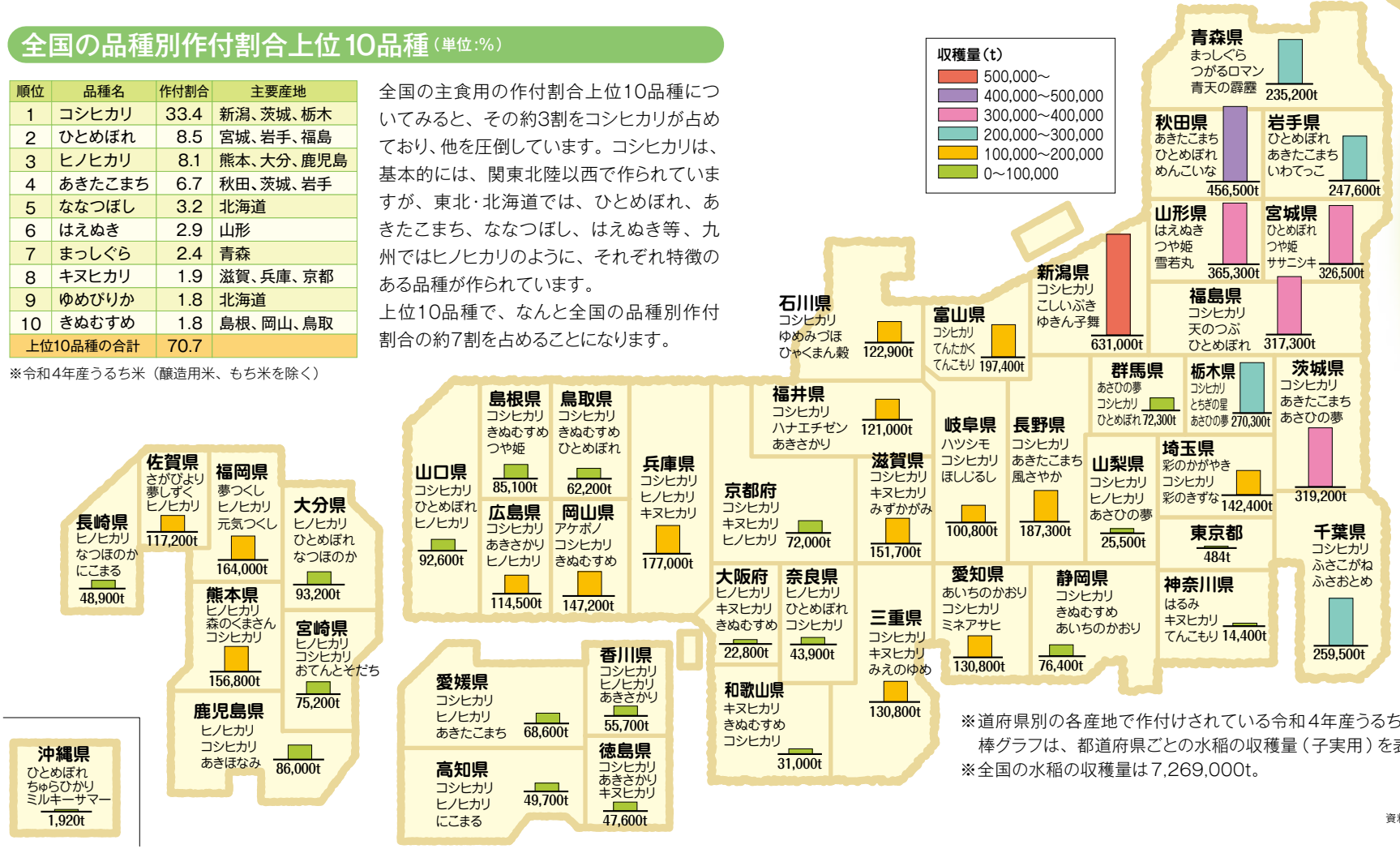
※令和４年産うるち米（醸造用米、もち米を除く）

全国の主食用の作付割合上位10品種についてみると、その約3割をコシヒカリが占めており、他を圧倒しています。コシヒカリは、基本的には、関東北陸以西で作られていますが、東北･北海道では、ひとめぼれ、あきたこまち、ななつぼし、はえぬき等、九州ではヒノヒカリのように、それぞれ特徴のある品種が作られています。
上位10品種で、なんと全国の品種別作付割合の約7割を占めることになります。

暑さに強いお米

地球温暖化の影響で、イネでは穂が出た後の実りの時期の昼夜の高温により、もみのなかにデンプンがうまくたまらず、お米が白く濁ってしまうことが多くなっています（高温障害）。その対策として栽培時期をずらすなどの工夫や「きぬむすめ」「つや姫」「あきさかり」など高温に強い品種の作付けなどが行われています。





料理に合わせた米や機能性をもつ米

白いごはんとしてだけでなく、カレーライス用の「華麗舞（かれいまい）」、すし用の「笑（え）みの絆（きずな）」、リゾット用の「和（なご）みリゾット」などのほかに、国産長粒米「ホシユタカ」はチャーハンやエスニック料理に適するなど、各種料理に合わせた専用米も開発されています。
また、米に含まれる機能性成分に着目して発芽玄米（５ページ参照）と同様に、「血圧の上昇を抑える成分（ギャバ）を多く含む米」、「腎臓病の患者向けの消化されやすいたんぱく質が少ない米」、「血糖値の上昇を緩やかにするアミロースが多い米」など、健康機能性を重視した、米の生産も行われています。

※道府県別の各産地で作付けされている令和４年産うるち米の上位3品種を記載しています。
　棒グラフは、都道府県ごとの水稲の収穫量（子実用）を表しています。
※全国の水稲の収穫量は7,269,000t。

資料：農林水産省「令和4年産水陸稲の収穫量」
米穀機構「令和4年産水稲の品種別作付動向について」

④ 収穫された米が私たちに届くまで

収穫された米はどのようにして私たちに届くのでしょう。入手するには、スーパーや米穀専門小売店などで購入するなど、いろいろな方法がありますが、流通ルートの例と精米工程を紹介します。

米の流通ルートの例（主食用）

※農産物検査は任意です。

生産者 → 農産物検査 → 出荷業者など（農協など） → 販売業者など（卸、小売店） → 表示規則 → 消費者など（消費者、中・外食店など）

農産物検査は米の公正な取引を行うための検査で、検査機関による米の格付け（等級付け）などが行われていました。令和4年産米からは、それまでの検査機関所属検査員の目視による検査とならんで、書類審査の導入や検査の機械化などの見直しが行われました。また、検査のデータも含め、田んぼや精米工場などで得られた情報を流通ルートで連携していこうとする**「スマート・オコメ・チェーン」**の取り組みも始まっています。

もみ

収穫したときは、かたいもみ殻で覆われています。もみすりをして、もみ殻を取り除かなければ食べられません。

［精米工程］

玄米

もみからもみ殻を取り除いたもの。ぬかで覆われているため消化がやや悪く、外観や食感は精白米より劣ります。

精白米

胚乳だけにした米のこと。ぬかや胚芽に含まれる栄養成分は失われますが、消化吸収が良く、外観や食感も良く、食べやすくなります。

米の価格：需要と供給のバランスを基本に、産地や品種などを考慮しながら、出荷業者と卸売業者などの取引価格を参考に、精米費用（玄米から精白米や胚芽精米にする・無洗米にするなど）、利益などを加えて、消費者に販売する価格となります。

［米の備蓄制度］

国は米不足など万一に備えて米を蓄えています。
不足時以外は備蓄後（5年間程度）に、飼料用など非主食用として活用します。

購入した米の保存は冷蔵庫が理想的！

米の保存は低温（10～15℃）で湿気が少なく、直射日光をさけた場所が適しています。台所の床下収納庫などの涼しいところで米びつなどに入れて保管するなどの方法がありますが、理想的なのは冷蔵庫。ただし冷蔵庫内は乾燥しやすいので、ペットボトルや密閉容器に入れるか、野菜室で保管しましょう。
米は災害用に備えておきたい食料品の一つですが、精米して時間がたつほど味がおちるので、1か月くらいで食べきれる量を目安にそのつど購入するとよいでしょう。

食品表示制度（米）

米は「食品表示法」に基づく「食品表示基準」により、品質に関する表示が義務付けられています。
米を購入するときは、袋に記載されている表示を確かめてみましょう。

玄米・精米の表示例（袋詰めされたもの）

名　称	精　米		
原料玄米	産　地	品　種	産　年
	単一原料米 ○○県	○○ヒカリ	○○年産
内容量	○kg		
精米時期	○○.　○○.　○旬		
販売者	○○米穀株式会社 ○○県○○市○○町○○　○-○○ 電話番号　○○○（○○○）○○○○		

- 精米：うるち精米は「うるち精米」または「精米」、もち精米は「もち精米」、うるち精米のうち胚芽を含む精米の製品に占める重量の割合が80％以上のものは「胚芽精米」と表示されている。
- 産地・品種・産年：令和3年7月からは、農産物検査による産地、品種、産年の証明を受けていない原料玄米であっても、根拠資料を保管することで、産地・品種・産年の表示が可能となっている。
- 精米時期：原料玄米を精白した年月旬（上旬、中旬、下旬）が表示されている。
- 販売者：食品関連事業者の氏名または名称、住所、電話番号が表示されている。精米の場合は、販売者に代えて、精米工場を所有する業者およびその工場名、住所、電話番号が表示されることもある。

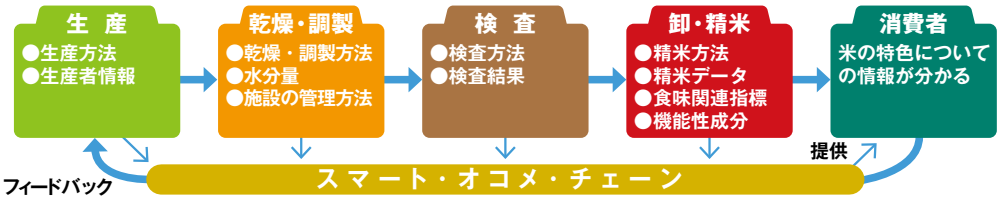
★玄米及び精米に関する食品表示基準について詳しく知るには：消費者庁「食品表示基準Q&Aについて（別添 玄米及び精米に関する事項）」
https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_labeling_act/assets/food_labeling_cms201_220615_12.pdf
★景品表示法（不当景品類及び不当表示防止法）では、虚偽、誇大な表示が禁止されています。

スマート・オコメ・チェーン

スマート・オコメ・チェーンとは、米の生産から流通段階の管理情報を連携できるようにする取り組みのことです。スマート・オコメ・チェーンが運用されるようになると、国産米の国内外への供給拡大や付加価値を高めることにより、農業者の所得向上にもつながります。また、小売業者や外食店などはスマート・オコメ・チェーンを通じて仕入れた米の生産方法や精米方法などの情報、トレーサビリティに関する情報※などを入手できるようになるので、それらの情報を消費者に簡単に伝えることができます。消費者も、そのデータを確認することで、米を選ぶ参考にしたり、安心して買ったり、食べたりすることができるようになります。

※「米のトレーサビリティ制度」についてはこちらから（農林水産省）　https://www.maff.go.jp/j/syouan/keikaku/kome_toresa/

スマート・オコメ・チェーンのイメージ



出典：「スマート・オコメ・チェーンの活動について　令和5年5月」（スマート・オコメ・チェーンコンソーシアム事務局）
https://www.maff.go.jp/j/syouan/keikaku/soukatu/attach/pdf/okomechain-24.pdf

公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構 発行『お米・ごはんBOOK』

5 おいしいごはんを炊くには？

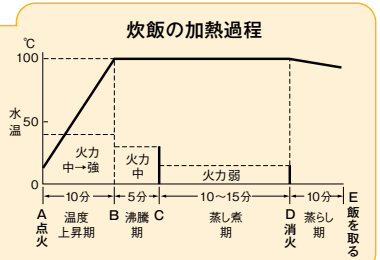
おいしいごはんを炊くコツは「米」「水」「熱」のバランスとタイミング。加熱は炊飯器にお任せするとしても、加熱前の水加減や、炊き上がり後のごはんのほぐし方などのポイントをおさえれば、さらにおいしさがアップします。

鍋で炊く場合は？

どんな鍋でもごはんを炊くことができますが、できれば厚手の材質で、ふたが重くきっちり閉まるもの、そして炊く量に見合った深さがあるとよいでしょう。

米を洗い、適量の水に最低でも30分浸してから炊飯スタート。基本的な火加減と加熱時間は右図に示しました。

出典：山崎清子，島田キミエ，渋川祥子，下村道子，市川朝子，杉山久仁子「NEW 調理と理論」同文書院



加熱前 ポイント1 特に重要

キチンと量る

米を量るときは、炊飯器に付属の計量カップ（1合＝180mL）ですり切りにして正確に量りましょう。この同じカップで水加減もします。

なぜお湯で米を洗ってはいけないの？

米をお湯で洗うと、米粒の温度が上昇してアミラーゼという酵素が働き、米のデンプンが糖に分解されます。糖は水に溶けやすく、洗い水と一緒に流れてしまうので、甘みの少ないごはんになってしまいます。

ポイント2

手早く、リズミカルに洗う

米を洗うときは「手早さ」がポイント。最初は、米が泳がない程度の水を加えて数回混ぜるようにして洗い、さらにたっぷりの水を足して軽く混ぜ、すぐ水を捨てます。あとは2～3回水を替えながら洗い、最後に水気をよくきります。

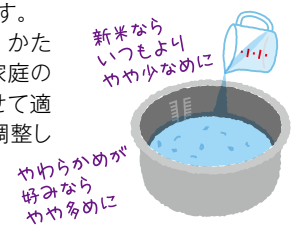
米を洗うのは表面のぬかを取り除くのが目的。洗米時にも米が水を吸うので、ゆっくり洗っていると、せっかくのごはんがぬか臭くなってしまいます。

ポイント3

水加減はキッチリと

平らな台の上にのせ、釜の内側の目盛りに合わせて、キッチリ水加減をしましょう。計量カップを用いるときは、米を量った同じカップを使いましょう。おいしいごはんに仕上げるためのコツは、ふつうの精白米の場合は、洗う前の米の容量の20%増し（1.2倍）、新米の場合は10%増し（1.1倍）を標準とします。

やわらかめ、かためなど、各家庭の好みに合わせて適宜水加減を調整しましょう。



ポイント4

吸水は30分以上

米の吸水量は、米の種類や水温によっても多少異なりますが、約2時間で飽和に達します。最低でも30分以上は水に浸し、米の中心部分まで吸水させると、芯のないふっくらとしたおいしいごはんに仕上がります。冬場は水温が低いので50～60分浸すとよいでしょう。

炊飯器なら「吸水」「蒸らし」の時間は不要？

今の炊飯器の多くは、水加減した後すぐに炊飯をスタートできます。ある程度温度が上がったところで吸水時間を取るよう設計されているからです。同様に炊き上がり後の蒸らし時間も含まれています。

加熱

準備ができたら

スイッチON！

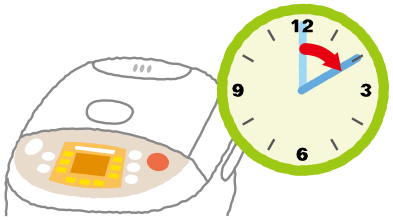
洗わずに、そのまま水を加えて炊ける「無洗米」

無洗米は、米を洗う手間が省け、そのまま炊飯できる米で、特別な精米方法により、通常の精米では取れにくい、米の表面についているぬかを取り除いたものです。業務用だけでなく、家庭でも使われています。炊くときは、少し水を多めにします。

加熱後 ポイント1

10～15分ほど蒸らす

炊き上がったらふたは開けずに10～15分ほど蒸らします。米粒の中にも、水分は浸透していますが、表面の方が内部よりも水分が多くなっています。米粒の水分の分布を均一にするため、蒸らしは大切です。



ポイント2 特に重要

ほぐして余分な水分を逃がす

蒸らしが終わったら、できるだけ早くごはんをほぐしましょう。ごはん粒をつぶさないように、釜の底の方から大きく掘りおこすようにふんわり混ぜます。混ぜることで釜の部位（場所）によるごはんの水分のばらつきがなくなり、しかも余分な水蒸気が逃げるので、ふっくらおいしいごはんになります。

おいしいごはんを食べるための冷凍保存・解凍方法

炊いたごはんが残ったら、炊飯器で保温し続けるよりも冷凍保存をおすすめします。

〈冷凍するときは〉

温かいうちに茶碗1杯分（約150g）ずつ平らにしてふんわりとラップに包み（蒸気も包み込む）、粗熱を取ってから冷凍します。冷凍・電子レンジ可の保存容器に入れてもOK。

〈解凍するときは〉

ラップをしたまま、電子レンジで加熱します。加熱時間は電子レンジのワット数と食品の分量によって異なりますので、下の加熱時間を目安に加熱してください。

［加熱時間目安］

	500ワットの場合	600ワットの場合
1個	2分30秒	2分
2個	4分30秒	3分40秒
3個	5分30秒	4分30秒

※加熱時間はお手持ちの電子レンジの取扱説明書も併せて参考にしてください。

❶ ごはんは私たちの体にぴったりの食べ物

私たちが毎日元気に活動していくためには食事は欠かせません。
数多くの食べ物の中でも、ごはん（米）には、活動のためにエネルギーを供給する炭水化物と体を作るたんぱく質が含まれています。このように、精白米のごはんは、生活のために必要な栄養成分を含んだ基本的な食べ物なのです。

米（精白米・うるち米）の栄養成分（100g当たり）

炭水化物 75.6g
たんぱく質 5.3g
脂質 0.8g
ミネラル、ビタミンなど 0.4g
水分 14.9g

エネルギー 342kcal

「日本食品標準成分表 2020年版（八訂）」より

炭水化物
米の主成分は炭水化物。体内でブドウ糖に分解され、エネルギー源として利用されます。ブドウ糖は脳の唯一のエネルギー源です。

たんぱく質
筋肉や臓器など、主に体を作るもとで、丈夫な体作りには欠かせません。

脂質、ミネラル、ビタミンなど
これらも、わずかですが含まれています。

水分
食品の性状を表す最も基本的な成分で、食品の構造の維持に関係しています。米の水分量は14.9%ですが、炊飯後には60%になります。

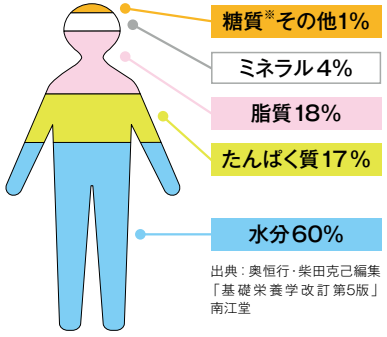
ごはんは私たちの主要なエネルギー源

私たちは活動のために必要なエネルギーを食事からとっていますが、エネルギー源となる栄養素にはたんぱく質、脂質、炭水化物があります。これらをエネルギー産生栄養素と呼びます。ただし、たんぱく質は、ふつうはエネルギー源より、体を作る成分として優先的に利用されます。
この摂取バランスは、たんぱく質13～20%エネルギー、脂質20～30%エネルギー、炭水化物50～65%エネルギーを目標とすることが望ましいとされており、炭水化物は重要なエネルギー源として位置付けられていることが分かります。
日本人は、この炭水化物を主成分とする米（ごはん）を主食としてきました。
ごはんは私たちにとって欠かせないエネルギー源なのです。

炭水化物はエネルギーとして利用されやすい

私たちの体の主成分は水分です。次にたんぱく質、脂質が多く含まれ、これらでほぼ大半を占めます。残りはミネラル（カルシウム、鉄、亜鉛など）や糖質がわずかながら含まれています。
私たちが毎日の食事からとっているエネルギー源として最も割合が多いのは、穀物に多く含まれる炭水化物です。炭水化物は、体内で消化吸収された後はエネルギーなどとして利用されるため、体の構成成分としてはわずか1%に満たない程度です。

私たちの体の組成（比較的若く健康な成人男性の場合）



出典：奥恒行・柴田克己編集「基礎栄養学改訂第5版」南江堂

※炭水化物は糖質と食物繊維に分類されるが、食物繊維が含まれるのは植物のみ。動物は糖質のみで構成される。

脳にとって、ブドウ糖は唯一のエネルギー源

ごはんに含まれる炭水化物（デンプン）は、体内で消化吸収されて、ブドウ糖になります。ブドウ糖は全身のエネルギーとなるとともに、肝臓や筋肉に貯蔵されます。脳・神経系はブドウ糖を唯一のエネルギー源としていて、代わりに脂肪をエネルギー源として使うことはできません。つまり、常にブドウ糖の供給を必要としています。
ごはんを食べずに空腹のままでいると、脳が働かず勉強や仕事に集中できないのは、このためです。
それほど重要なものであるにもかかわらず、体内にストックできる量には限りがあり、体重のわずか1%以下にすぎません。毎日ごはんをきちんと食べて、元気の源であるエネルギーを蓄えましょう。

ごはんはゆっくり消化吸収されるので肥満になりにくい

同じ炭水化物の中でも、ごはんなどに含まれるデンプン（多糖類）は、ブドウ糖（単糖類）、砂糖（少糖類）に比べて、ゆっくり消化吸収されるので、食後の血糖の上昇がゆっくりで、インスリンの分泌も穏やかです。また、同じデンプンでも、粒でできているごはんは、粉からできているパンや麺類よりも消化吸収がゆっくりなため、腹持ちが良いといわれています。このように、ごはんは、腹持ちが良い割には、肥満になりにくい食べ物といえます。
肥満を予防するためには、脂肪や砂糖が多い食べ物は控え、穀物、特にその中でごはんを主要なエネルギー源とし、主菜と副菜を組み合わせた食事がおすすめです。いろいろな食品を組み合わせて食べることで適正なエネルギー量をとることができ、栄養バランスもよくなります。

※インスリン：すい臓から分泌され、血液中のブドウ糖をエネルギーにする時に必要なホルモン。血糖値を調整し、脂肪への合成を促すホルモン。

ごはん食はよくかむことにつながり、虫歯予防や脳の活性化などに効果的

最近の子どもたちはやわらかい食べ物を好む傾向があることから、そしゃく回数が減り、かむ力が低下していることが懸念されています。よくかむことは、虫歯を予防したり、脳が活性化したりするなど、様々な健康効果が期待されています。また、よくかんで食べたほうが、食後の熱産生（摂取した栄養素が体熱となって消費される）が高まり、代謝量がアップするともいわれています。粒のまま食べるごはんは自然とかむ回数が増えます。加えて、ごはんを主食に、小魚や豆、野菜などかみごたえのあるおかずを組み合わせるとより好ましい食事になります。

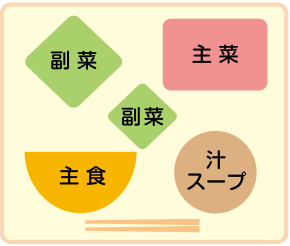
❷ 健康的な食事の基本は 主食・主菜・副菜を揃えて

私たちの体は、毎日食べる食べ物の栄養素で、常に置き換えられているわけですが、生涯にわたって一つの食べ物で、体に必要な栄養素を全て含むものはありません。
そこで、私たちは、いろいろな食べ物を組み合わせて食べることで、栄養のバランスをとっています。しかし、毎日の生活の中で、栄養や味などのバランスに気をつけながら、食べ物をどう組み合わせたらよいかを考えることは大変です。バランスのとり方を料理の組み合わせで考えると、とても簡単です。

主食・主菜・副菜の料理を揃えることが食事の基本です

３つの料理を揃えると、栄養などのバランスがとりやすい

食事は主食、主菜、副菜の３つの料理で考えます。



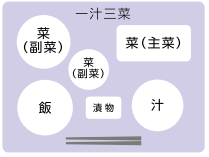
1食分

普段の食事を弁当箱につめる。
逆に弁当箱から、
いつもの食器に盛りなおすことにより、
各料理の適量が分かる。

	料理の特徴	主な料理	主な食材料	主な栄養素とその働き
主 食	食事の中心となる料理 主食の種類によって組み合わせる他の料理の種類や量　が異なり、食事全体に影響します	ごはん、パン、麺など	米、小麦などの穀類	炭水化物を多く含み、エネルギー源になる
主 菜	食事の中心となる料理 １料理の量が多いので、食事全体のエネルギーや栄養素量　に大きく影響します	魚の塩焼き、ハンバーグ、目玉焼き、冷ややっこなど	魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品など	たんぱく質や脂質を多く含み、筋肉や血液などの体を作るもとになる
副 菜	主食や主菜と組み合って食事全体の質を高める料理 色や形や食感も様々で、食事全体を豊かにします	ほうれん草のおひたし、野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢の物、根菜の煮物など	緑黄色野菜・その他野菜、いも類、きのこ類、海藻類など	ビタミン、ミネラルや食物繊維を多く含み、栄養代謝のサポートや生理作用などの調節をする

※これらのほかに、牛乳・乳製品や果物も上手に組み合わせましょう。

3・1・2弁当箱法



主食、主菜、副菜の組み合わせは、一汁三菜の組み合わせに通じるものです。漬物がある場合、菜の数には入りません。

栄養のバランスと適量が簡単に分かる方法「3・1・2弁当箱法」を紹介します

「3・1・2弁当箱法」とは、弁当箱をものさしにして、１食分の“適量”と“栄養のバランス”を弁当箱の容積比（表面からみると面積比）でチェックする食事法のことです。
ルールはとにかく簡単。右記の5つのルールを守るだけで、めんどうな栄養計算をしなくても、適量で栄養バランスの良い１食分になります。自分や家族にとって望ましい１食分の目安が分かるようになれば、ふだんの家庭での食事はもちろん、食べる機会が増えている中食や外食のときでも応用できます。

5つのルール

ルール1 食べる人にとって、ぴったりサイズの弁当箱を選ぶ（例 600kcalなら600mLの弁当箱を選ぶ）

自分に合った弁当箱のサイズは？　〈単位：mL〉

	15～17歳	18～29歳	30～49歳	50～64歳	65～74歳	75歳以上
男性	950	900	900	850	800	700
女性	750	650	650	650	600	550

※「日本人の食事摂取基準（2020年版）」より
「1日に必要なエネルギー量」は身体活動レベルⅡ（普通）を採用
※平均的な身長・体重で身体活動レベルが普通の人の基準サイズ。
平均的な身長の目安より高い人や活動量の多い人はプラス100mL、低い人はマイナス100mLに調整。

ルール2 動かないようにしっかりつめる

ルール3 主食3・主菜1・副菜2の割合に料理をつめる

ルール4 同じ調理法の料理（特に油脂を多く使った料理）は1品だけ

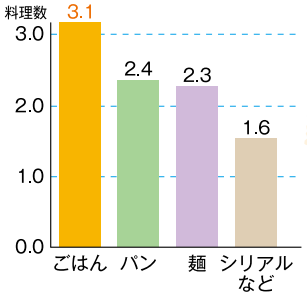
ルール5 全体をおいしそう！に仕上げる

◀詳しくはこちら

参考：足立己幸・針谷順子「3・1・2弁当箱ダイエット法」群羊社
針谷順子・足立己幸「食事コーディネートのための主食・主菜・副菜料理成分表 第5版」群羊社
米穀機構「米ネット」https://www.komenet.jp/312bentobako/

ごはんを主食にすると、主菜、副菜が揃いやすい

主食は、他の料理のつなぎとしての役割、つまり、他の料理の選択のリード役を担っています。
ごはんは、味が淡白で、どんな食品、どんな料理法、どんな味付けの料理とも相性がよく、和風だけでなく、洋風、中華風、エスニック風の料理ともよく合います。ごはんを主食にすると、主菜、副菜が揃いやすいことが分かっています。１人暮らしの大学生の調査結果でも、ごはんが主食の時には、3.1品の料理が揃います。



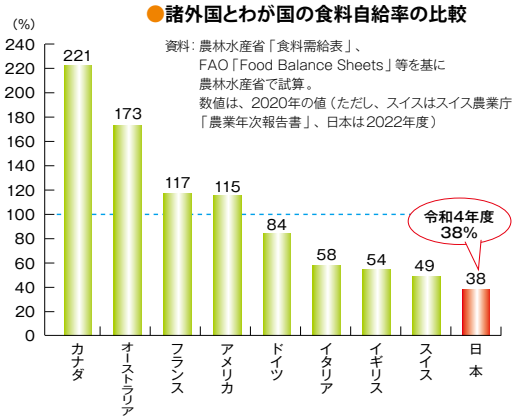
出典：針谷順子、泉朋恵「主食3・主菜1・副菜2弁当箱法」の異なる主食形態への展開－パンと麺を主食とした一食量の適量の検討 高知大学教育学部研究報告、第67号、2007年3月

③ 食料自給率向上のためにできることは？

わが国の食料自給率（カロリーベース）は1965年度（昭和40年度）は73％でしたが、2000年度以降は40％以下です。他の先進諸国に比べてはるかに低く、食べ物の多くを輸入に頼っています。

食料自給率とは 国内で食べられている食べ物が、どのくらい国内で作られているのかの割合を表したもの。

●諸外国とわが国の食料自給率の比較



資料：農林水産省「食料需給表」、FAO「Food Balance Sheets」等を基に農林水産省で試算。
数値は、2020年の値（ただし、スイスはスイス農業庁「農業年次報告書」、日本は2022年度）

食料の安定供給のために

食料自給率が低いと、もし海外での異常気象や災害、感染症の流行などにより、輸入がストップしてしまったら、私たちはこれまでのような食生活を送ることができません。
また、輸入を減らすことは、世界の食料価格の高騰をおさえ、途上国では人々が食料を買いやすくなるほか、輸出用ではなく自分たちのために食料を多く生産できるようになります。また、輸送で発生する温室効果ガス（二酸化炭素）の排出量を抑えることもできます。つまり、わが国の食料自給率を上げる（国内産を食べる）ことは、自分たちの健康な体と暮らしを守るだけではなく、世界に食料が行きわたる、すなわち世界の飢餓を減らすことにもつながるのです。

ごはん食の定着が食料自給率アップの決め手に

1 食事でエネルギーが一定量継続的に確保できる食品、料理を主食に選択すること

エネルギーの50～65％は炭水化物でとることが推奨されています。炭水化物を主食でとる場合、満腹感が持続する米（ごはん）を選ぶことが大切です。
また生産力のある米をきちんと食べ続けることが国内の生産を高めることになります。

2 食材料の自給率が高い食品、料理を選択すること

米の自給率はほぼ100％です。できるだけ3食とも主食を米、ごはんとします。それに魚料理など国内産を食材とした主菜や副菜（おかず）を組み合わせると自給率が高まり、かつ、エネルギーも高いと、カロリーベースの食料自給率向上に二重の効果が期待できます。
国内産や地元でとれる旬の野菜や魚は新鮮で安全安心です。身近な食材料は輸送距離が短いために、発生する二酸化炭素（CO_2）の排出が少なくてすむので、自給率を上げるだけでなく地球環境への負荷を低減することにもなります。

3 和風の料理を選択すること

最低2食は、主菜と副菜も地元の旬の食料を活用した料理で和風の食事とします。毎日食べてもあきることがありません。また、和風の食事は脂質が控えめで、魚料理を組み合わせることで魚の脂質の効果も加わり、健康維持にもつながります。

このような食事をとることによって、食料自給率を上げることが可能であり、これからの日本の食事パターンとして定着させることが大切です。
また、ごはんを主食とした食事（献立）は、脂質の過剰摂取も抑えられるなど、生活習慣病の一次予防にも効果的です。

米から生まれた加工品で食料自給率がアップ！

米粉の特徴と用途

米を粉に加工した「米粉」は、昔から米菓や和菓子などに使われてきました。現在では、より細かな粉にする技術が向上して、使いみちが広がりました。

●特徴

- パンや麺にした場合、やわらかくてもっちりした食感になる。
- 小麦粉よりも油の吸収率が低いのでさっぱり、ヘルシー。天ぷらなどの揚げ物は　サクサク感が長く保たれる。

- 粉どうしがくっつきにくいので、粉をふるう必要がなく、混ぜても粘りが出にくい。また、水を加えてもダマにならないので、簡単にむらなくとろみがつけられる。
- グルテンを含んでいないので、麦類に含まれるグルテンによるアレルギーが心配な人でも食べることができる。

●用途

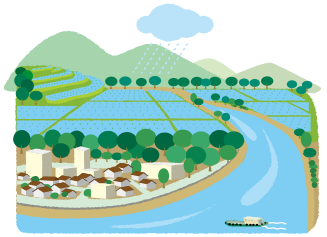
米粉用米の品種や製粉方法も様々なことから、製造業者によって製品の吸水量が異なるなど品質に違い等がみられることから、平成30年1月、「米粉の用途別基準」に沿って統一の用途表記を行うことになりました。袋に用途が番号とともに表示されているので、使いみちに応じた米粉を選ぶことができます。

1番 菓子・料理用	2番 パン用	3番 麺用
ケーキ、クッキー、天ぷら、唐揚げ、料理のとろみづけ等	パン全般	麺全般

水田にはこんなに重要な役割がある！

水田は米を作るだけではなく、陸と海の豊かさを守り育てるものとして、多くの重要な役割を担っています。

【洪水を防ぐ】水田はダムのように雨水を一時的に貯め、洪水から守ってくれます。
【地下水を作る】雨水や農業用水を長い時間をかけて土に浸透させ、きれいな地下水にします。そして、川の下流や海へ流れていきます。水環境の保全にも役立っているのです。
【生物多様性の維持】昔から水田や用水路ではカエル、メダカ、ドジョウ、トンボなど様々な生きものが共生してきました。
【安らぎをもたらす】伝統的な農村の風景は、癒しや安らぎをもたらします。

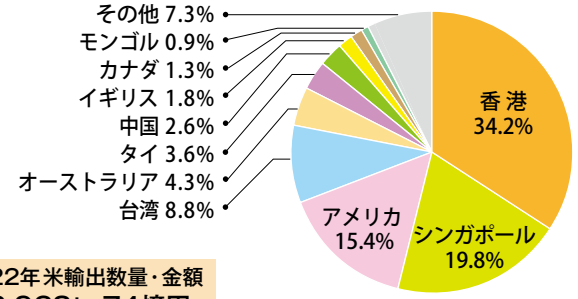


その他【土砂崩れを防ぐ】【土を守る】【暑さをやわらげる】【光合成で空気を浄化する】【伝統文化を守る】【都市と農村の交流の場となる】などの効果があります。

米の輸出も年々増加

日本の食が世界から注目されるにつれ、米や米菓や酒など米の加工品の輸出が増えています。2022年は輸出量・額ともに過去最高で、量は10年前の約13倍に。海外、特にアジアを中心に日本食レストランの店舗数が増えていることや、日系中食・外食チェーンや小売店の海外進出により日本産米の海外需要が高まっていることなどが影響しています。

●米の輸出数量の内訳



資料：財務省「貿易統計」

2022年米輸出数量・金額
28,928t・74億円

④ 元気で健康な毎日は朝ごはんから

朝食には、①生体リズムが整う！②集中力がアップ！③肥満防止と、いろいろなメリットがあり、毎日きちんととることが大切です。
ごはん食なら、手軽に栄養バランスの良い食事にすることができ、脳も体も活性化します。

元気で快適な生活のためには食事・睡眠・運動の3つが大切

20~30歳代の若い世代を中心に朝食の欠食率が高いことが指摘されていますが、元気で健康的な毎日を過ごしていくためには、朝食をきちんととる習慣が大切です。
朝食をとらないのは、食欲がない、食べる時間がないといった理由があるようですが、その背景には夜更かししているといった生活リズム全般の乱れが影響しているといわれています。
生活習慣の乱れは、気力や体力の低下にもつながるので、早寝早起きのリズムにして、朝食をきちんととるようにしたいもの。日中に適度な運動習慣を心がけることで、体力アップだけでなく、睡眠の質の向上にもつながります。

私たちの生体リズムの調整役は「朝の光」そして「朝食」

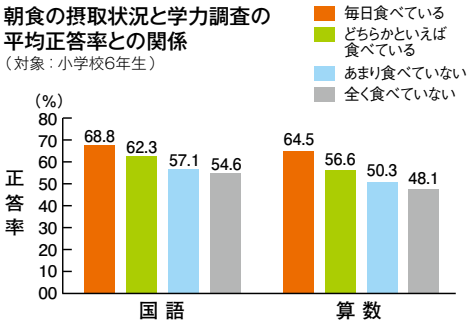
私たちの体内は約25時間周期でホルモン分泌などを管理する生体リズムを刻んでいます。
このリズムを地球の1日24時間の日周リズムに合わせることで、私たちは効率よく活動することができます。
そのリズムの調整役は二つあります。一つは毎日の朝の光。朝起きて日光を浴び、目から脳へ、その刺激が伝わることで調整されます。
もう一つは朝食です。食事をとることで体温が上がり、体内での栄養代謝が活発になって、肝臓や筋肉などの末梢組織が刺激を受けて調整されます。これらがうまく連動することで、1日のリズムがスムーズに進んでいくと考えられています。

あたたかいごはんとみそ汁は
体温を上げるうえでも効果的！

朝食をとっている人は集中力があり学力・体力とも高い！

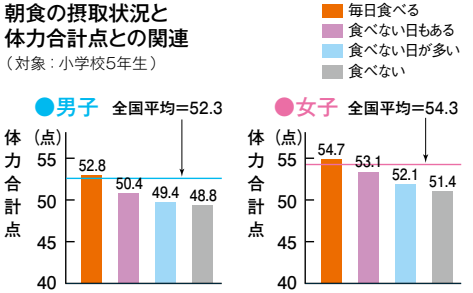
朝食と学力の関連性について文部科学省が行った調査によると、朝食をきちんと食べる習慣のある児童ほど、テストの正答率が高いという結果が出ています。同様に、体力においても、毎日朝食を食べている児童ほど体力合計点が高いことが分かります。

朝食の摂取状況と学力調査の平均正答率との関係
（対象：小学校6年生）



文部科学省「令和5年度　全国学力・学習状況調査」

朝食の摂取状況と体力合計点との関連
（対象：小学校5年生）



スポーツ庁「令和4年度　全国体力・運動能力、運動習慣等調査」

朝食抜きは肥満につながる

朝食を欠食しても、昼食・夕食でとればよいように思われるかもしれません。しかし、2食では1日分を充足しきれないので食事全体が不足となって、栄養の不足、アンバランスな状態となることが、多くの研究から明らかになっています。
また、同じ食事量をとる場合、2食でとるほうが太りやすく、夜、就寝の前に多く食べることも肥満になりやすいのです。

家族みんなで朝食！家庭での共食は食育の原点

食事で大切なことは健康・栄養面だけではありません。朝食は共食のチャンスです。朝は夜よりも家族が家にいることが多いので、家族で一緒に食べる（共食）機会になります。
家族とのコミュニケーションをはかりながらおいしく食べること、食や健康、食事の整え方などの情報交換やスキルの習得の場にもなります。
これらのことから、朝食は1日のうちでも大切にしたい食事です。

朝食はごはんで！

朝食をとらないと、脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖が不足します。すると血糖が下がり、だるいと感じたり、集中力が低下したり、イライラしてきます。朝、ブドウ糖のもとである炭水化物が豊富な食べ物、つまり穀物であるごはんをしっかりとれば、脳も体も活性化します。

- 粉ではなく粒なので腹持ちが良い
- よくかむので脳が活性化
- いろいろなおかずが揃いやすい
- 日本人ならやっぱりごはん！

●時間がない！簡単にすませたい！というときには、おにぎりやお茶漬けでも。

●納豆や豆腐、干物、卵など、ごはんにぴったりで、保存性に優れ、インスタント性の高い食品を上手に活用し、徐々に主食・主菜・副菜が揃う食事を！

◀朝ごはんレシピはこちら

❶ 米（イネ）の伝来と、水田稲作の始まり

奈良時代に編さんされた「日本書紀」では、日本のことを「みずみずしい稲穂のみつる国」という意味で「豊葦原瑞穂国（とよあしはらみずほのくに）」と美称していました。しかし、米（イネ）は、もともと日本に自然に生えていたのではなく、遠い昔に、当時の中国大陸から複数の経路を経由して日本に伝わってきたということが分かっています。その後、米は長い年月をかけて、主食として日本人を支えてきたほか、国のなりたちや政治、経済、文化といった幅広い分野で私たちの暮らしに関わってきました。それでは、この米（イネ）はいつ日本に伝わり、日本の水田稲作はいつ始まり、それはどのように広がっていったのでしょうか。

水田稲作は、遺跡や遺物の発掘調査などから、今から1万年くらい前、中国の長江の中・下流域で始まったと考えられています（長江はチベット高原を水源とする中国の河川）。日本では、今から約6000年前の縄文時代前期の遺跡からイネの痕跡（プラント・オパール）が発見されていて、この頃にはすでにイネが伝えられていたと考えられています。しかし、この頃の稲作については、よく分かっていません。

水田による日本の本格的な稲作は、遺跡の発掘調査により、今から3000年くらい前には九州北部で始まっていたと考えられています。なお、イネと水田稲作が日本に伝えられた経路については複数あったと考えられていますが、水田稲作については、従来の朝鮮半島南部を経由した経路のほか、中国の江南地方あたりから直接日本に伝わった経路も有力視されています。また、この頃に日本で栽培されていたイネは、現在と同じ「温帯ジャポニカ」に属していたと考えられています。

中国大陸から伝わってきた稲作は日本国内で急速に広まりました！

水田稲作が本格的に始まったのは、縄文時代晩期から弥生時代に入ってから。そして、九州北部地方で始まった水田稲作は、温帯ジャポニカという品種が日本の気候風土に合っていたことと、栽培による選抜や自然交配により、標高の高い地域や夏が短く涼しい地域でも実ることができる性質を獲得したことなどから急速に日本各地に広がりました。水田稲作は、弥生時代前期までには西日本各地に広がり、弥生時代中期には青森県にまで到達しています。

弥生時代前期中頃には
北九州から近畿、東海地方へ
弥生時代中期には
北海道を除く日本列島の
かなりの範囲にわたり、
広まりました！

「われら日本人、お米物語」Akazawa 1978、佐々木1986より改変

水田稲作が日本に定着したのはなぜ？

- **日本の気候には米（イネ）が良く育ち、多く収穫できる条件が揃っていたから**
  - 日本は雨が多く、真夏には日中の気温が熱帯と同じくらいになる日があること
  - 日中の気温が熱帯と同じくらい高くなっても、最低気温は熱帯ほど高くはならず、このことが米の実りを良くしていること
- **栽培の過程で、夏が短い地域などでも実ることができる性質を獲得したこと**
- **木の実などに比べて収穫量が安定していて、面積当たりの収穫量も多いこと**
- **収穫後の米は、乾燥させることで長い間保存ができ、収穫が少ない時期でも保存した米を食べることができること**
- **米はおいしく、日本人の味の好みによく合った食べ物であったこと**

弥生時代の人たちはどんなものを食べていたの？

縄文時代は狩りや魚や貝を獲ったり木の実を採って生活していました。水田稲作が本格的に始まった弥生時代には、狩猟・漁労・採集生活から農耕生活へと変わっていきましたが、米以外にも様々な食べ物を食べていたようです。

身近にあるものをいろいろ食べていました！

- **穀類**（米、大豆、そば、粟（あわ）、ひえ、小豆、緑豆など）
- **木の実**（とちの実、くり、くるみ、しいなど）
- **野菜**（ごぼう、まくわうり、ゆうがおなど）
- **魚介**（さめ、えい、たい、まいわし、さば、あじなど）
- **野山の動物**（野うさぎ、いのしし、日本鹿、たぬきなど）

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。

「和食」を、料理そのものではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」として位置付けています。

「和食」の特長
① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
② 栄養バランスに優れた健康的な食生活
③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現
④ 正月などの年中行事との密接な関わり

ユネスコの無形文化遺産とは

ユネスコ（国際連合教育科学文化機関）が、無形文化遺産保護条約により、世界各地の伝統芸能や社会的習慣、儀式などを登録して保護する制度です。

❷ ごはんを中心とした食事パターンの原型は？

ごはんを中心に魚や肉、野菜、乾物（野菜や山菜、海藻を干したもの）などを主材料とした多様なおかずを添える、いわゆる主食と副食の食事パターンをとるのは、日本や朝鮮半島、中国南部、東南アジアといった稲作地帯の特色です。

古代の食事は、ごはんを中心にいろいろなおかずが並んでいました

日本では、すでに弥生時代から固粥や汁粥と副食の食事パターンがとられていたようです。飛鳥・奈良時代にはすでに常食という言葉があります。庶民はごはんを主食（常食）に、塩を用いた漬物のほかに汁物とおかず（奈良時代はごはんに合わせて食べる料理を“菜（さい）”と呼んでいました）がそれぞれ1品という一汁一菜が基本で、貴族や高級官吏は一汁三菜でした。
平安時代になると、貴族の食膳は、ごはんを中心にいろいろなおかずが少量ずつ並んでいました。このようなごはんとおかずの食事パターンが健康食としての日本型食生活の原型になっているのではないでしょうか。

平安時代の貴族の食膳

おもの
ごはんのこと。高杯の真ん中に据えられ、食事の中心でした。

高杯（たかつき）
一本脚（あし）の膳のこと。

おまわり
おかずのこと。おもの（ごはん）のまわりに並べられました。おまわりの数が多いほどごちそうとされたことから「かずもの」と呼ばれました。後に「お」がつき、「おかず」となったのです。

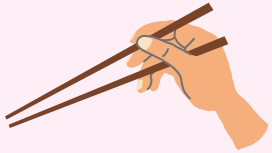
次世代に伝えていきたい！ めし茶碗・箸の持ち方

ごはんを食べるためになくてはならないめし茶碗と箸。どちらも個人仕様で男性用と女性用があるのは、日本の食具・食器はすべて手ごろといって、その人の手のサイズに合わせて選ぶためです。めし茶碗は女性の手が小さいので小ぶりで、箸の長さは自分の身長の15%がちょうどよいとされています。
めし茶碗や箸のきれいな持ち方は、作法の基本として身に付けたいものです。これらをきちんとするだけで見た目もきれいで、食事もスムーズに進み、おいしさが増します。

【めし茶碗の持ち方】

めし茶碗は親指を茶碗の縁にかけ、残りの4本の指を底に添えます。

【箸の持ち方】



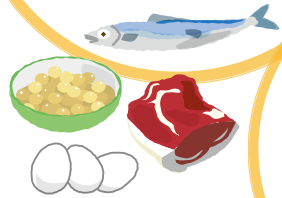
箸は1本を親指・人差し指・中指の3本ではさみ、もう1本を親指の付け根と薬指で支えます。

日本の食事文化は5色が基本

奈良時代の食べ物を、木簡（小さな木の板に墨で文字が書かれた記録）をもとに食材を整理してみると、中国の陰陽五行説に基づき、白・赤・黄・緑・黒の5色に分類することができます。この5色の食材群に、貴族には加熱濃縮型の乳製品の蘇（そ）が付きました。

赤（太豆、魚介類、肉類、卵）

赤は、食べて血となり肉となる食べ物（たんぱく質）。魚介類が中心ですが、いのしし・鹿・野鳥などの肉類も食べていました。また、大豆も豆腐（平安時代末）、なめみそやきなこ、豆餅にして食べていました。現在は卵や牛、豚、鶏などの肉が加わっています。

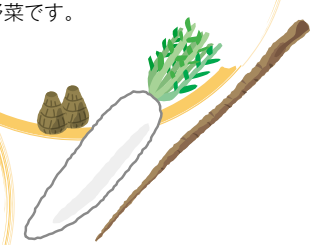


白（米や雑穀）

白は、エネルギー源となる食べ物で、日本人は米を選びました。当時は1日に約5合（約750g）食べ、1日分の栄養素とエネルギーを補給しつつ、これにおかずを組み合わせました。

黄（根菜、いも類）

黄色は、ビタミンや食物繊維の供給源となる食べ物で、日本の伝統野菜の根菜、いも類です。つまり大根、かぶ、れんこん、ごぼう、にんじん、さといも、こんにゃくなど、土の中で育つ野菜です。



緑（緑の濃い野菜）

緑は、土から上の野菜で、ビタミンや食物繊維の供給源となります。日本の伝統野菜は緑の濃い野菜で、滋味があります。ノンオイルクッキングで、ゆでたり、煮たりして、たくさん食べることができます。

黒（海藻、きのこ）

黒は、海藻やきのこなどで、貴重なミネラル源となります。日本人は特に海藻を世界一多く食べているといわれています。奈良時代には、わかめやひじき、まつたけがよく食べられていました。

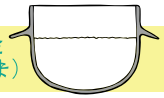
食器を手に持って食べるのは？

鎌倉時代末期から、膳や折敷（おしき。脚のない膳のこと）に料理を並べて食事をしていました。膳や折敷を正面に姿勢を正して座り、食器に盛られた料理を食べる場合、料理を口まで運ぶ距離はどうしても長くなります。料理を食べやすくするために、自然と食器を持つ習慣が生まれました。特にいちばん上げ下げの多いめし茶碗は手に取りやすくなるように、箸を持つ右手と逆の左手前に置かれるようになりました。
このあたりから、食器を持って食べる食事作法や配膳法が発達し、テーブルといすで食事をするスタイルになった今日においても、その作法が受け継がれているといえます。

❸ 白いごはん、おにぎり、おすしの始まりは？

煮る、蒸す、焼く、具を混ぜる・のせる、汁をかける、握る、包む……。
私たちの祖先は水田稲作が本格的に始まってから3000年にも及ぶ長い歳月の中で、愛情を込めて米を育みながら、また、たくさんの知恵を注いで、米を多彩に調理し食べ継いできました。
今、私たちが食べているごはん料理のルーツをたどってみましょう。

縄文・弥生時代	古墳時代　飛鳥時代	奈良時代	平安時代	鎌倉時代	室町時代	安土桃山時代	江戸時代	明治以降
●弥生の頃は土器のなべ（鍋）で汁粥や固粥	●移動式こしき（蒸し器）の登場 ●もち米は蒸して食べ、もちも盛んにつくようになりました	●白米が常食になりました 固粥の水分の少ない飯が食べられる	●土器の羽釜の登場 ●箸を使って食事をする習慣が定着		●弁当という携帯用の道具が生まれ、発達する		●1日3食の習慣化	


羽釜（はがま）

白いごはん

固粥（かたがゆ）

【固粥】米を土鍋で煮た水分の少ない粥のこと。この固めの粥が白いごはんのルーツです。昔は煮たものを“粥（かゆ）”、蒸したものを“強飯(こわいい)”と呼びました。

姫飯（ひめいい）

【姫飯】もち米を蒸す強飯（おこわ）に対する言葉。

羽釜（釜につばを付けて、かまどにはめ込む鍋。当初は内側に釉薬を施した陶器などの釜であったが、鎌倉時代に鉄製の羽釜になる）の登場で、“煮る”から“炊く”（煮る、蒸す、煎る、蒸らす）へ調理法が発展していきます。

白いごはん

【白いごはん】江戸時代の中頃になるとぶ厚いふたをつけた釜が普及し、現在の炊飯方法である“炊き干し法”（米に水を米の2割増しに加えて炊き、米が水を吸収してしまうまで炊く方法）が定着しました。

おにぎり

【握飯】奈良時代に握飯（にぎりいい)という言葉が出てきます。固粥を用いたか、もち米を蒸した強飯を用いたかは不明。
【屯食】平安時代、姫飯を握って屯食と呼びました。これが今のおにぎりのルーツです。“屯(とん)”は手で握る、押さえるなどの意味があります。鳥の卵に形が似ていることから“鳥の子”とも呼ばれていました。

屯食（とんじき 小さな握りごはん）

【おにぎり】江戸時代になると米の飯を握り、当座に便利ということで便（弁）当としておおいに利用されました。殺菌のために両面焼いた焼きおにぎりにおかずを添えた弁当を芝居見物の幕間に食べたり、行楽に持って行きました。

おにぎり

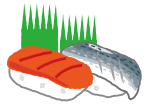
おすし

なれずし

【なれずし】おすしのルーツで、東南アジアのメコンデルタ地帯から中国雲南省の稲作をする少数民族によって発明された淡水魚の保存のための漬物です。塩漬けの魚を塩味を付けたごはんの中で数か月漬け込みます。ごはんの乳酸発酵で保存性を高め、酸味のある魚だけを食べました。今でも滋賀県のふなずしなどがあります。

生なれずし

早ずし


握りずし

【生なれずし】室町時代になると、長期間漬け込んだなれずしとは違い、1週間～20日と短い期間で漬けたものが作られるようになりました。ごはんの酸味は弱く、まだ魚も生々しいですが、魚と一緒にごはんも食べられます。具材も海水魚や淡水魚、野菜など様々な種類に広がりました。今でも熊野のさんまやあゆの生なれずしなどがあります。

【早ずし】江戸時代に入ると、初めから酢と塩でごはんに味付けをし、酢じめした魚などの切り身をのせて一晩ほど重石をのせて作るようになりました。2日程度で味がなじんだころに切って食べました。押しずしの原型です。

【握りずし】江戸後期に、現在の握りずしのように、酢めしにねたをのせて握り、できたてを食べるようになりました。今の握りずしと違うのは、上にのせるねたは煮たものやしょうゆや酢に漬けて味を付けていました。

茶漬・丼物・炊き込みごはんのルーツは？

湯漬（ゆづけ）

【湯漬】冷やごはんにお湯をかけて食べる食べ方です。平安後期や安土桃山時代の湯漬は、平安初期の水漬（みずづけ）をもとにしたものです。これらは江戸元禄の頃の茶漬のルーツであり、今の茶漬のルーツでもあります。

【芳飯（ほうはん）】ごはんの上に味付けした野菜や乾物などの具をのせた飾りごはんで、すまし汁をかけて食べます。室町時代に流行し、これが今の丼物のルーツです。

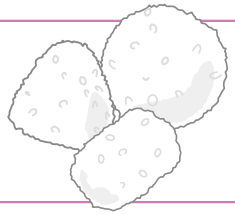
芳飯（ほうはん）

【糅飯（かてめし）】糅とは節約のために増量材として米に混ぜて炊く具のことで、麦やヒエ、粟などの雑穀や野菜、いもなどをたくさん混ぜて炊いたごはん。平安時代に登場し、今でいう炊き込みごはん（かやく飯）の元祖のようなものです。

糅飯（かてめし）

おにぎりとおむすびの違い

おにぎりはおむすびとも呼ばれますが、おむすびは宮中の女の人が使った言葉で、両手を結んで作ることからきています。また、かつては握り方に地域性がみられ、関西では俵形、関東では三角形、九州ではボール形、東北は円盤形が一般的でした。



④ 行事食と深くかかわっている米

季節ごとの行事やお祝いの時に食べる特別な料理を行事食といいます。伝統的な行事食は、米やもちを中心に作られていて、食べ継がれてきました。行事食に米やもちなどが多く食べられるのは、日本の伝統的な生活様式や食文化が、米と密接にかかわっているからです。１年間の米作りと、行事食の深いつながりを理解して、日本の食文化を学びましょう。

米作りと行事食のかかわり

米は、昔から日本人にとって、もっとも重要な穀物で、1年の行事や生活が米作りと密接にかかわってきました。例えば、正月には稲の豊作や稲作を守る年神様を家に迎え入れ、神様と同じものを食べてもてなし、1年の健康を願います。

このように、米の豊作を願うと共に、家族の健康や長寿の祈りが込められた行事と行事食が今でも多く受け継がれています。

★夏越ごはんとは

「夏越の祓」の茅の輪の由来になった蘇民将来が素盞嗚尊を「粟飯」でもてなしたという言い伝えにならった「粟」、邪気を祓う「豆」などの雑穀の入ったごはんに、茅の輪をイメージした旬の緑や赤色の夏野菜の丸いかき揚げをのせたごはんです。6月30日の夏越の祓の新しい行事食として、公益社団法人米穀安定供給確保支援機構が平成27年より提唱しています。

◀夏越ごはんレシピはこちら

正月

新たな１年のはじまりを祝い、年神様に鏡もちをお供えして健康を祈り、雑煮や重詰や鉢盛料理を食べます。おせちは雑煮が主役です。

大みそか

細く長く寿命がのびるように、年越しそばを食べます。

人日（七草の節句）1月7日

正月行事をしめくくる日。七草がゆを食べて１年の健康を祈ります。

小正月 1月15日頃

その年の豊作を占ったりする儀式です。どんと焼き（左義長）の火で正月飾りなどを燃やし、小豆がゆや焼いたもちを食べます。

節分 2月3日頃

季節のかわり目に災いをはらう行事で、炒った大豆や恵方巻きを食べます。

上巳（桃の節句）3月3日

女の子の健康と幸せを祈る日。春の色を表わすちらしずしなどを食べます。

春の彼岸 3月18日～24日頃

先祖を敬ったり感謝したりします。ぼたもち（おはぎ）やだんごなどをお供えして食べます。

田植えまつり

田に植える苗がよく育つように祈るまつりです。地域によっては、太鼓打ちやおはやしに合わせて早乙女たちが苗を植えていきます。

端午（菖蒲の節句）5月5日

厄ばらいの行事が男の子の成長を祝うまつりにかわりました。ちまきやかしわもちを食べます。

夏越の祓 6月30日

雑穀ごはんなどに旬の夏野菜を使った丸いかき揚げをのせ、しょうがを効かせたおろしだれをかけたごはんです。１年の後半を新たな気持ちでスタートするときに食べます。

七夕（七夕の節句）7月7日

短冊に願いごとを書いて、笹に飾ります。そうめんなどを食べます。

夏の土用 7月20日頃～8月7日頃

春、秋、冬にも土用はありますが、特に夏の土用の丑の日には、夏の暑さに負けないように、うなぎを食べます。

雨乞い 虫送り

水不足になったり害虫がついたりしないで稲が無事に成長するように願う儀式です。

重陽（菊の節句）9月9日

不老不死を願い、菊酒や、秋の味覚である栗ごはんを食べる地域もあります。

秋の彼岸 9月20日～26日頃

春の彼岸と同じように、おはぎ（ぼたもち）をお供えして食べます。

月見

旧暦の8月15日（十五夜）と9月13日（十三夜）にだんごやすすき、秋の収穫物をお供えして月をながめて楽しみます。

七五三 11月15日

子どもの無事な成長を祈る行事で、赤飯や千歳あめで祝います。

秋まつり

新嘗祭 11月23日

収穫した稲をお供えして、田の神に豊作を感謝するまつりです。宮中や全国各地の神社では新嘗祭が行われます。

株式会社少年写真新聞社「給食ニュース№1628」一部改変
公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構 発行『お米・ごはんBOOK』

5 米の加工品にはどんなものがあるの？

日頃の食生活を見渡してみると、じつに多くの米の加工品があることが分かります。
私たち日本人と米は切っても切れない関係であることを物語っているといえます。

加工米飯

昔は、干し飯（もち米を蒸したおこわを乾燥したもの。兵糧や旅行食とされていた）や焼米（稲もみを水につけて、炒ってもみ殻を取る）しかありませんでしたが、今では無菌包装米飯、冷凍米飯、レトルト米飯、乾燥米飯（アルファ化米）など多くの加工米飯があります。保存食はもちろん、ローリングストックとして非常食だけでなく日常食としても電子レンジ加熱などで簡単に食べられる手軽さも好評で、近年急速に消費が伸び、特に無菌包装米飯は10年前の約1.8倍、冷凍米飯は約1.3倍と生産量が増えています（2022年データ）。

パックごはんとも呼ばれています

無菌包装米飯

無菌化した米を無菌室内で炊飯・包装したもので、常温保存が可能。炊きたてのおいしさが味わえます。原料米（品種）にこだわったものや、玄米、もち麦、赤飯、おこわなど、バリエーションが増えています。

レトルト米飯

調理加工したごはんを空気が入らないよう積層プラスチックフィルムに入れて加圧加熱殺菌したもので長期間の常温保存が可能。炊き込みごはんや赤飯、おかゆ、雑炊などがあります。

冷凍米飯

調理加工したごはんを−40℃以下で急速冷凍し、−18℃以下で保存したもの。チャーハンや焼きおにぎりなどがあります。

もち

もち米に充分水を含ませて、蒸して、ついたものです。形により、円形、角形などがあり、よもぎやゆで小豆など、他の食材をつきこんだもちもあります。円形のもちは、鏡もちや丸もちなどです。角形のもちは、伸しもちで、適当な大きさに切ったものが切りもちです。正月に食べる雑煮もちは、関東では角もちを、関西では丸もちを使うことが多いようです。いつでも手軽に食べられる包装もちも普及しています。

粉状にしたもの

うるち米やもち米を生のまま粉にするものと熱を加えてから粉にするものがあります。うるち米をひいた上新粉（柏もちなど）、もち米を水とともにひいて乾燥させた白玉粉（白玉だんごなど）、もち米を蒸しておこわにした後、乾燥させてひき割った道明寺粉（桜もちなど）などがあり、いずれも和菓子の材料として使われます。上新粉と白玉粉をミックスした粉など、家庭でも活用しやすいものもあります。また、米菓のおかきやあられはもち米が、せんべいはうるち米が使われています。（19ページ参照）

調味料・酒

米を原材料とする調味料には、みそ、酢、みりんなどがあり、いずれも米を発酵させて作る日本の伝統的な調味料です。本みりんは蒸したもち米に米麹と焼酎を加えて作られます。また、酒はうるち米と麹・水がその主原料で、麹を作るもと米として、酒造適性の高い山田錦や五百万石といった酒専用の米が主に使われています。
（酒米については5ページ参照）

●参考文献

竹生新治郎監修 石谷孝佑・大坪研一編「米の科学」朝倉書店
大坪研一監修　高橋素子著「Q&A　ご飯とお米の全疑問」講談社
石谷孝佑編「米の事典−稲作からゲノムまで−」幸書房
菅原龍幸・國崎直道編著「食品学Ⅱ」建帛社
國崎直道・川澄俊之編著「新食品・加工概論」同文書院
福場博保監修「もっと、もっと、おいしいごはん　おいしいごはんの炊きかた」（財）全国米穀協会
香川靖雄著「香川靖雄教授のやさしい栄養学」女子栄養大学出版部
奥恒行・柴田克己編集「基礎栄養学改訂第5版」南江堂
足立己幸・針谷順子著「3・1・2弁当箱ダイエット法」群羊社
針谷順子・足立己幸共編著「食事コーディネートのための主食・主菜・副菜料理成分表 第5版」群羊社
針谷順子著「子ども・成長・思春期のための料理選択型食教育　食育プログラム」群羊社
香川靖雄編著「時間栄養学　時計遺伝子と食事のリズム」女子栄養大学出版部
小山修三監修 秋道智彌・奥村彪生著「われら日本人、お米物語」食糧庁／（財）全国米穀協会／（財）食生活情報サービスセンター
奥村彪生著「おくむらあやおのごはん道楽　−古今東西おいしい米料理−」（社）農山漁村文化協会
「奥村彪生 心斎橋お米塾②　お米をかしこく食べる 講演録」お米ギャラリー心斎橋
奥村彪生監修「イラスト年表　ごはん料理の歴史」（財）全国米穀協会
石毛直道・奥村彪生著「世界の米食文化」と「日本の伝統的米料理」エム・シーシー食品（株）設立40周年記念誌編集委員会
奥村彪生著「健康和食のすすめ」海竜社

●参考資料

FAOSTAT（2023年10月）
厚生労働省「令和元年　国民健康・栄養調査報告」
厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」
財務省「貿易統計」
消費者庁「食品表示基準」
消費者庁「食品表示基準Q&A」
農林水産省「第4次食育推進基本計画」
農林水産省「令和4年産水陸稲の収穫量」
農林水産省「米トレ―サビリティ法」
農林水産省 食料自給率とは
農林水産省「食料需給表」
農林水産省「私たちがつくる食と農のあした」
農林水産省「令和 4年度食品産業動態調査」
農林水産省（社）米穀安定供給確保支援機構「食料自給率の向上は、ごはん食から」
文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」
文部科学省「令和5年度　全国学力・学習状況調査」
スポーツ庁「令和4年度　全国体力・運動能力、運動習慣等調査」
公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構「令和4年産水稲の品種別作付動向について」

●写真提供

農林水産省ホームページ「統計ダイジェスト」（株）日本農業新聞フォトサービス
（株）グレイン・エス・ピー　JA全農山形　農研機構食品総合研究所　（株）少年写真新聞社

お米・ごはんBOOK　改訂版

禁複写・転載

発　　行：令和5年10月〈改訂第13版〉発行
監　　修：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）
企画・制作：公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構
〒103-0001 東京都中央区日本橋小伝馬町15-15　食糧会館内　TEL（03）4334-2160