

おいしいごはんを食べよう県民運動

お米ごはん 再発見



未来に伝えよう、私たちの食文化



あしたのごはんはなんだろう。

兵庫県では、「おいしいごはんを食べよう県民運動」を展開しています。
私たちの暮らしに欠かせない「お米・ごはん」を通じて、食べ物や農業の大切さを見つめなおしてみませんか。

県民運動 **4** つのねらい

将来の食料確保のために

健康的な食生活のために

環境を守るために

危機管理のために

●制作・発行

兵庫県農林水産部流通戦略課 TEL.078-362-3444

兵庫県米穀事業協同組合 TEL.078-361-3318

(令和5年3月発行)



おいしいごはんを食べよう県民運動について、
詳しくはホームページをご覧ください

<https://www.gokumi.com/>

お米ごはん



発見

もくじ

兵庫県では「おいしいごはんを食べよう県民運動」を展開しています。 ————— 1

将来の食料確保のために ————— 2

健康的な食生活のために ————— 4

環境を守るために ————— 6

危機管理のために ————— 7

みんな、「おいしいごはんを食べよう県民運動」に参加しよう! ————— 8

兵庫県では

「おいしいごはんを食べよう県民運動」

を展開しています。

私たちの暮らしにとって、お米は大切な存在です。

しかし、飽食の時代と言われ、さまざまな食材が食卓に並ぶようになった今、お米の存在が当たり前になってしまい、私たちはそのありがたさや素晴らしさを忘れがちです。

わが国の食料自給率は38%（2021年度カロリーベース）で依然として低い水準にあります。

国内で唯一自給可能なお米を見直し、農業を活性化していく必要があります。

私たちが受け継いできた「ほかほかのおいしいごはん」、「お米を主食として四季折々の豊かな実りで食卓を彩る独自の食文化」を見つめ直し、この文化を次世代に引き継いでいこうと、兵庫県では「おいしいごはんを食べよう県民運動」を展開しています。

ねらい

将来の食料確保のために

人口の増加や、地球環境の悪化などにより、懸念されてきた世界的な食料危機が始まっています。国内で自給できるお米や野菜を大切に、自らの手で食料を守りましょう。



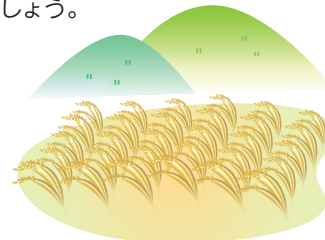
健康的な食生活のために

お米の消費量が減少し、畜産物や油脂類の摂取が増え、肥満や生活習慣病を招きやすくなっています。ごはん食と健康の関係を正しく見直しましょう。



環境を守るために

お米の消費量が減ったために、水稲の作付けが減っています。もう一度、環境保全や災害防止の働きをもつ水田を見直し、お米と水田のある環境を子どもたちの世代へ手渡しましょう。



危機管理のために

阪神・淡路大震災の時、農村などから被災地にたくさんのおむすびが届けられ、命をつなぐことができました。この経験を忘れず、農業・農村の大切な役割を評価していきましょう。

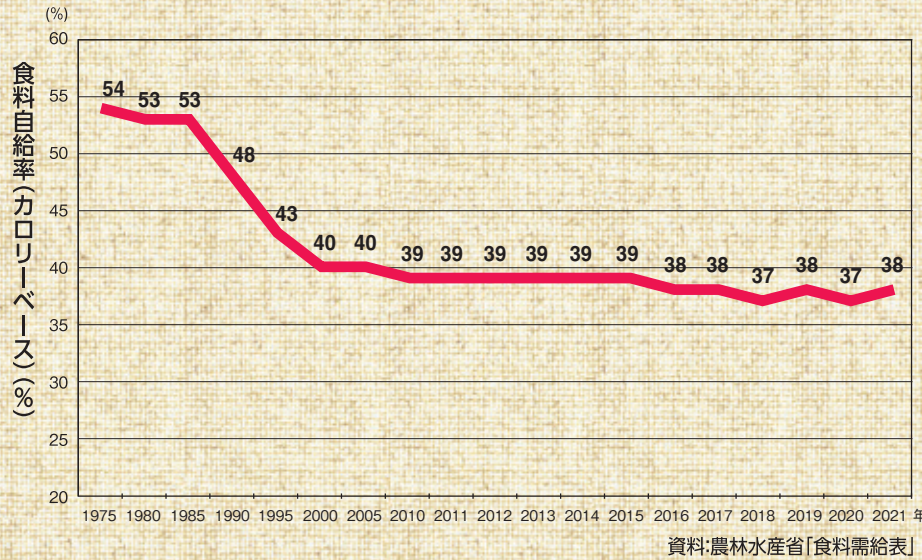


将来の食料確保のために

私たちの食卓には、毎日、いろいろな「食べ物」が並びます。私たちは食べ物が目の前にあることを当たり前のように思っていますが、どこで作られたものか考えたことがありますか？
2018年度に日本の食料自給率は37%と過去最低の水準となりました。食料危機がやってくれば、たちまち食料不足になってしまいます。

日本の食料自給率(カロリーベース)の推移

みんながごはんをもう1杯多く食べると、食料自給率は50%に上がります。
もっとごはんを食べて、みんなで食料自給率を上げましょう！



もしも輸入がストップしたら…?

国内生産のみで約2,000kcalを供給する場合の食事のメニュー例

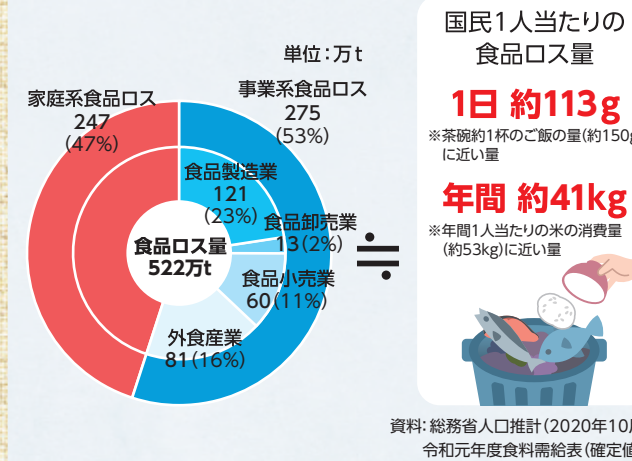
朝食 茶碗1杯 (精米76g分)	焼きいも2本 (さつまいも2本225g分)	ぬか漬け1皿 (野菜90g分)	2日に1杯 うどん (小麦粉55g/日分)	2日に1杯 みそ汁 (みそ10g/日分)
昼食 焼きいも2本 (さつまいも2本225g分)	蒸かしいも1皿 (じゃがいも1/2個84g分)	果物 (りんご1/4個46g分)	4日に3パック 納豆 (大豆36g/日分)	6日に1杯 牛乳 (牛乳32g/日分)
夕食 茶碗1杯 (精米77g分)	粉ふきいも1皿 (じゃがいも1.5個168g分)	焼き魚1切 (魚の切り身81g分)	7日に1個 たまご (鶏卵7g/日分)	9日に1食 食肉 (肉類12g/日分)

調味料 | 砂糖小さじ6杯、油脂小さじ0.9杯

©PFCバランス P:11(13)、F:11(30.1)、C:78(56.9) ※()内は平成30年度の値 ※PFCバランス:食生活におけるたんぱく質(P)、脂質(F)、炭水化物(C)の比率 資料:農林水産省ホームページ

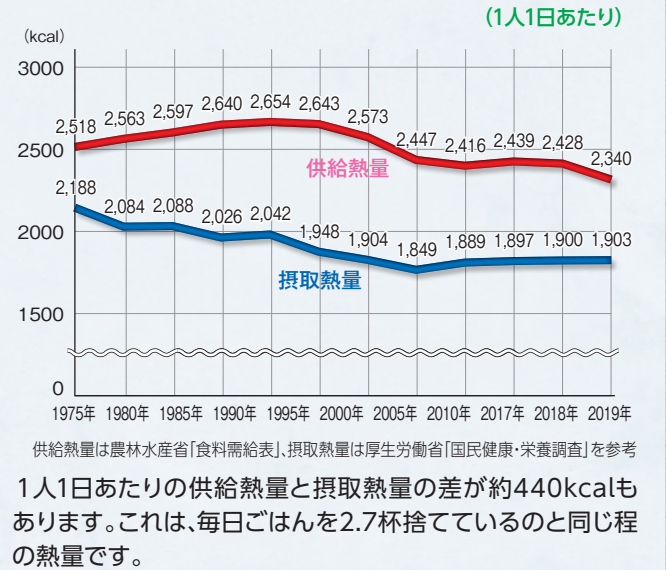
日本は、食料自給率が低迷している状況にある中で、たくさんの食品を食べ残したり、廃棄したり、貴重な食料資源を浪費しています。一方で、世界には開発途上国を中心に、栄養不足に苦しむ人々が、現在でもおよそ8.2億人、世界の人口の10.4%もいるのです。(2021年)
もう一度「食べ物」の大切さ、特に国内で自給が可能な「お米」の大切さについて考えてみましょう。

食品ロスの状況



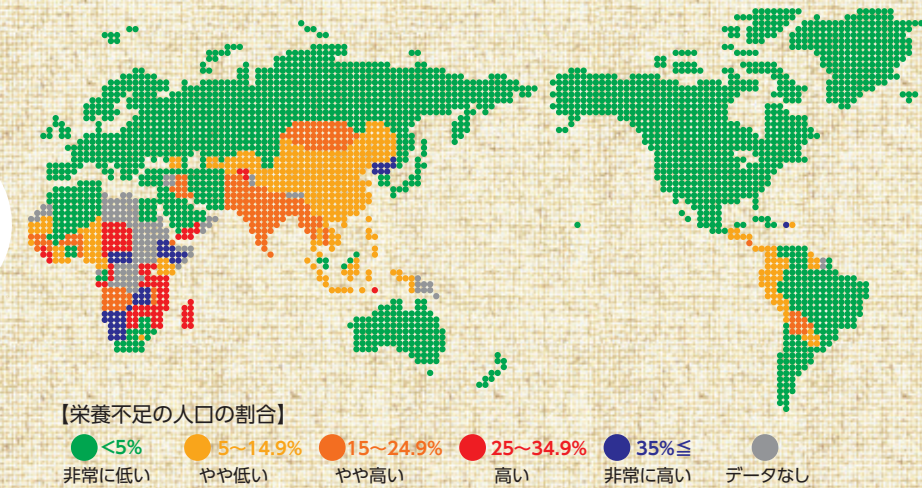
国民1人当たりの食品ロス量は1日約113g。これは茶碗約1杯分に近いご飯の量に相当します。買いすぎや作りすぎに注意し、ゴミとして捨てられる食品を減らすようにしましょう。

日本における供給熱量と摂取熱量の推移



世界各国の栄養不足に苦しむ人々の割合

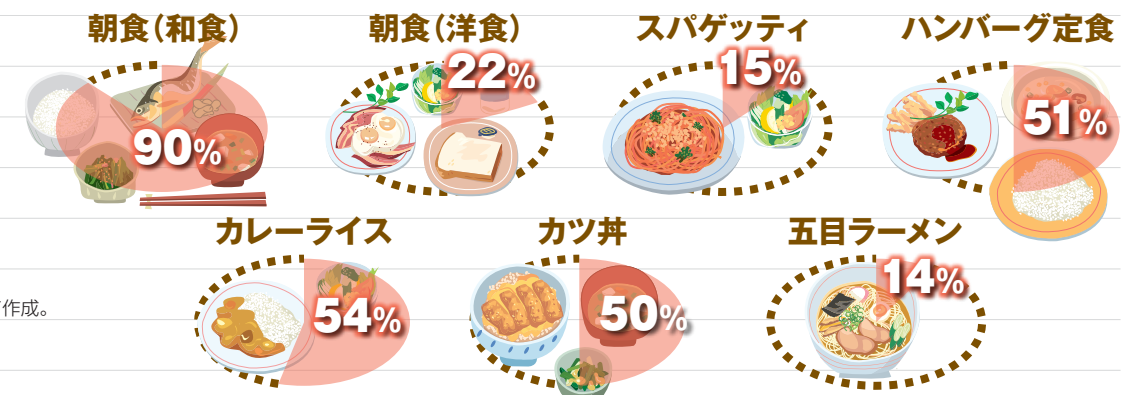
世界では、国民の3人に1人以上が栄養不足で苦しんでいる国が数多くあります。食べ物を大切にして、無駄をなくすように心がけましょう。



ひとくちメモ

主な料理の食料自給率

※農林水産省ホームページの食料自給率計算ソフト(フッキング自給率)を使って作成。



健康的な食生活のために

元気な体は「ごはん」中心の食生活から

日本人は、ごはんを中心に、魚、野菜、大豆などの伝統的な食材に肉・牛乳・果物などを組み合わせ、栄養バランスのとれた理想的な食生活である「日本型食生活」を送ってきました。しかし、近年、“食の欧米化”に伴い、糖質(炭水化物)の不足、脂質の摂りすぎなど、栄養バランスが乱れ、肥満や糖尿病などの生活習慣病を患う人の増加が問題となっています。

国民1人1日あたりの食べ物の割合の変化と栄養バランス

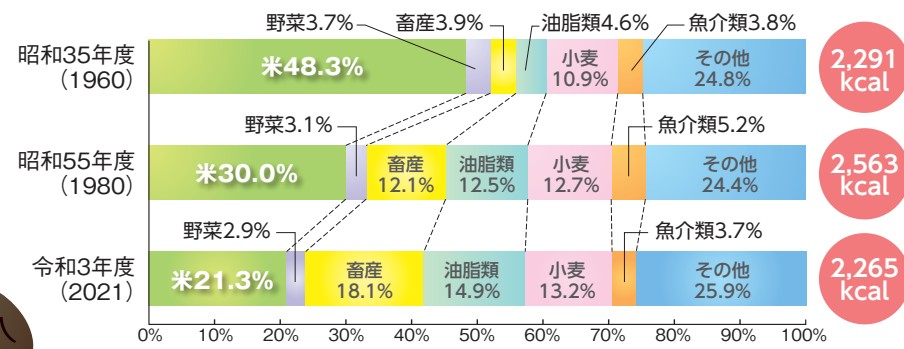
お茶碗1杯(精米60g)のごはんを考えると…

昭和35年度 5.2杯

昭和55年度 3.5杯

平成29年度 2.3杯

国民1人1日あたりの食べ物の割合の変化(供給カロリーベース)



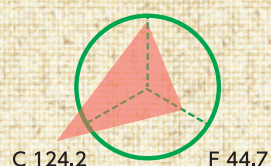
資料:農林水産省「食料需給表」及び農林水産省HP

ごはんを食べる量がどんどん減っているね



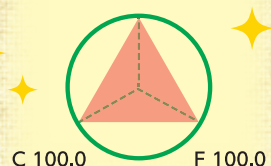
昭和35年度

P 93.8



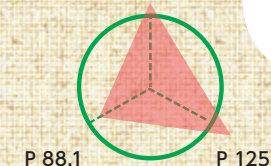
昭和55年度

P 100.0



令和3年度

P 105.4



「摂取する栄養素(PFC)のバランスは、1日にお茶碗3.5杯分のごはんを食べていた昭和50年代中ごろが理想的と言われているんだよ」

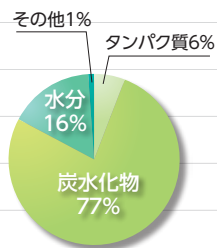


ひとくちメモ

「ごはんは太る」って本当?

かつて、「ごはんを食べると太る」といわれましたが、全くの誤解です。ごはん(お米)は、脳のエネルギー源となるブドウ糖を供給する炭水化物が主成分で、脂質をほとんど含んでいません。炭水化物は摂りすぎても、大部分が脳の非常食であるグリコーゲンになり、蓄えきれなくなるとエネルギーとして発熱することがわかっています。また、ごはんは粒で食べるので、消化吸収が穏やかになり、満腹感が長く続くことから、間食の予防にも効果的です。ごはんを中心に栄養バランスのよい健康的な食生活をこころがけましょう。

お米の成分



ごはんは低エネルギー



ひとくちメモ

近年、朝ごはんを食べない子どもの割合が増加しています。朝起きたときの脳はエネルギー不足状態。朝ごはんを食べて脳にエネルギーを供給し、やる気や集中力を高めましょう。代謝を促進するビタミンB群の豚肉やハム、納豆などと一緒にご飯を食べるのがおすすめです。さあ、気持ちよくシャキッと1日を始めるために、朝からしっかりごはんを食べましょう!

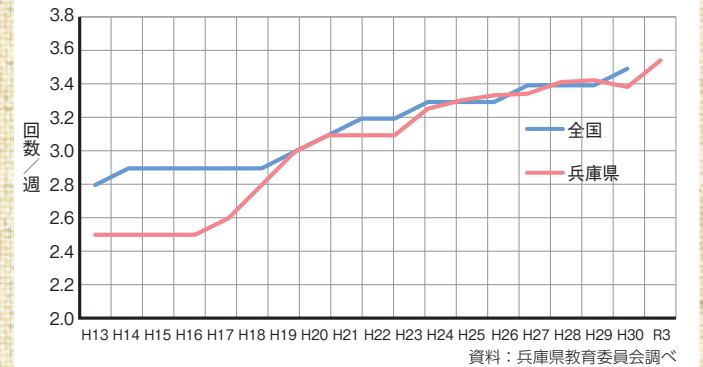
資料:厚生労働省「国民健康・栄養調査」
対象:小学校6年生・中学校3年生
備考:2011年は東日本大震災の影響、2020年は新型コロナウイルス感染症の影響等により調査を実施していない。

ごはん給食のメリット

ごはん給食について考えてみましょう

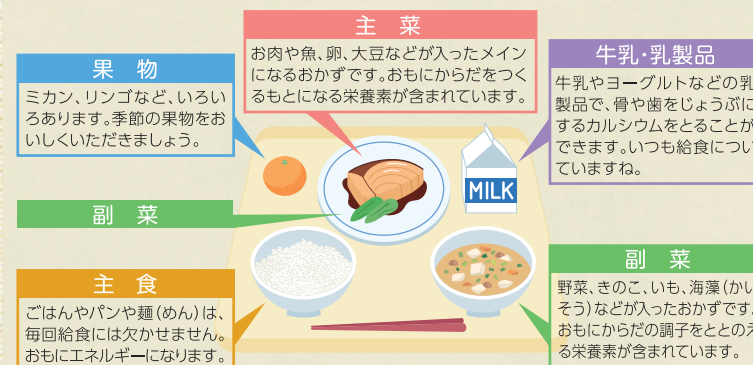
食習慣は幼児期に形成されるとも言われ、子どもの頃から栄養バランスのよい食事を身につけることが大切です。子どもたちが毎日食べている学校給食。どんな献立とも合い、栄養バランスの取りやすいごはん給食は、肥満や生活習慣病を防ぐとともに子どもたちの豊かなこころと体をはぐくむ上でとても大切です。

●ごはん給食実施回数



資料:兵庫県教育委員会調べ

給食はバランスの基本



地元の農業や食への理解につながる

給食で地元のお米や農作物を活用することにより、地域の農業に対する理解や、食についての正しい知識をもたせ、国内の食料や農業を大切にする意識をはぐくむことにも役立ちます。

よくかむ習慣が身につく

ごはんを中心とした食習慣は、食物繊維を多く含む根菜類、ミネラルやビタミンが豊富な海藻類、小魚などよくかむ食物を多くとることができます。「かむ」という刺激が脳の発達を促し、学習意欲を高めるなど、「かむ」ことには様々な効用があります。

噛む8大効用

「ひみこの歯がいーぜ」

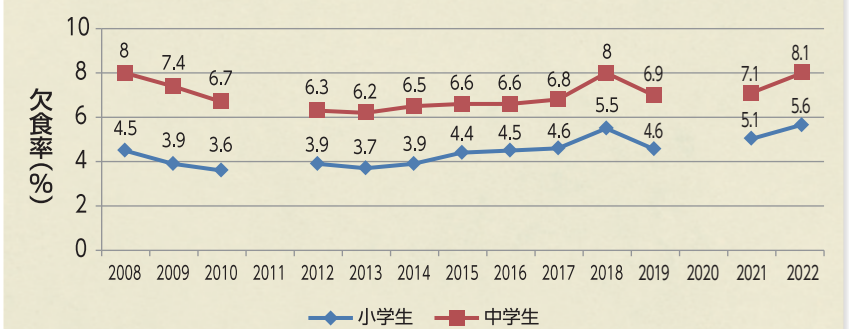
- ひ 肥満を防ぐ
- み 味覚の発達
- こ 言葉の発音がはっきり
- の 脳の発達
- は 歯の病気を防ぐ
- が がんを防ぐ
- い 胃腸の働きを促進する
- ぜ 全身の体力向上と全力投球



「公益財団8020推進財団」提唱

一日の始まりは朝ごはんから!

子どもの朝食欠食率の推移



資料:厚生労働省「国民健康・栄養調査」
対象:小学校6年生・中学校3年生
備考:2011年は東日本大震災の影響、2020年は新型コロナウイルス感染症の影響等により調査を実施していない。

環境を守るために

水田は、お米をつくるだけでなく、私たちの周りの環境を守るという大切な役割を担っています。水や空気をきれいにしたり、洪水を防ぐなどの機能のほか、たくさんの生き物の棲みかとしても欠かせないものです。「ごはん」をしっかり食べて、さまざまな働きのある大切な水田を守っていくことが大切です。

水田の多面的機能

水田に貯えられた水や畑に植えられた作物の葉や茎が雨や風の影響を和らげ、土砂の流出を防ぎます。

「ふるさと」や「田舎」の象徴として、水田は人の心に安らぎを与えます。

稲の光合成や水面からの蒸発により、光や熱を吸収し、気温を調整します。



水田が雨水を貯め、時間をかけてゆっくり流れることで、洪水を防ぎます。

鳥や昆虫、魚や微生物などが水田を棲みかとし、生態系を維持します。

私がごはんを食べることが、田んぼや環境を守ることにつながるのね!

日本学術会議「地球環境・人間生活にかかわる農業及び森林の多面的機能の評価について(答申)」(2001年11月)参考

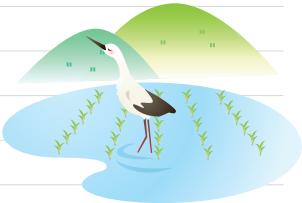
ごはんをもう1杯多く食べると(お茶碗1杯のごはんを精米60gで試算)

- 1 県内の米(玄米)の消費が約13万^ト増えます。
- 2 26,000ha(甲子園球場約7,000個分)に再び水稻を作付けできます。
- 3 貯水(ダム)機能が5,300万^ト(小学校のプール 約98,000杯分)高まり、洪水を防止します。

ひとくちメモ

コウノトリの郷で広がる安全安心なお米づくり

兵庫県では、絶滅した特別天然記念物のコウノトリが2005年に野生に返され、年々棲息数が増加しています。かつて、但馬地方では、豊かな自然のもとに、野生のコウノトリが暮らしていました。しかし、戦後の農業の近代化によって、農業散布やほ場整備が進み、ドジョウや昆虫などのエサが減少するなどコウノトリの棲息環境は悪化していき、1971年、ついに国内で唯一棲息していた野生のコウノトリが但馬の地から姿を消してしまいました。しかし、1965年から人工飼育が始まり、1989年には初めての繁殖に成功、その後、野生復帰を目指し、水田や川に生物を戻す環境整備やコウノトリ育む農法を確立するなど「コウノトリが棲息できる環境は人にとっても安全安心で豊かな環境になる」という視点のもとに、行政と地域が協力して多様な生き物と安全安心なお米を育む環境づくりに取り組んできました。そして今、このコウノトリにも人にもやさしいお米が注目を集めています。



危機管理のために

都市での生活は便利な反面、ひとたび災害に見舞われると、ライフラインをはじめとしたインフラの破壊によって私たちの暮らしは簡単に麻痺してしまいます。豊かな食料が蓄えられている農村と都市との結びつきは、いざというときのセーフティネットとしての機能を果たします。



「阪神・淡路大震災は震度7という途方もない大地の揺れを伴い、余りにも大きな被害をもたらした。一瞬にして生活の根拠を失った被災者は実に170万人にも及んだが、しかし、幸いにも飢えと渇きで生命を落とす人はいなかった。近隣農村から、そして県下一円の農村から大量の食料と水の、緊急の、そして継続的な支援があったからである。

改めて、大都市の近くに農村が計画的に配置されていることの大切さを、そこに豊かな食料が蓄えられていることの大切さを、そして食料を国内で自給することの大切さを強く認識させられたのである。」

「復興10年総括検証・提言報告」にある神戸大学名誉教授保田茂氏の検証報告より抜粋



ひとくちメモ

1月17日は「おむすびの日」



1995年1月17日は、阪神・淡路大震災が発生した日です。豊かな、飽食の暮らしが根本から問い直されました。食べ物もなく、不安のどん底にいた被災者は、ボランティアによる炊き出し(おむすび)に助けられました。この震災での経験をきっかけとして、お米の大切さを再認識するとともに、改めて食と農について国民一人ひとりが考えることの重要性を伝えるため、兵庫県の提唱により全国運動として「ごはんを食べよう国民運動」が始まりました。いつまでも食料、とりわけお米の重要性などを忘れないために、「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」では、震災発生日の1月17日を「おむすびの日」と決めました。



(日本記念日協会登録済)

みんな、 「おいしいごはんを 食べよう県民運動」 に参加しよう!



みなさん、お米・ごはんのことを知っていただけましたか?
お米・ごはんは私たちにとって、かけがえのない、自然からの贈り物です。
さあ、今日から私たち一人ひとりが自ら行動しましょう。
そして子どもたちに美しい国土と輝かしい未来を残しましょう!!

6つのイイこと やってみよう

ごはんをおいしく 炊いてみよう

ちょっとした工夫で
おいしく炊けます。
お米の保存も要注意。



朝をごはんに かえてみよう

きちんと朝食を食べて
元気に! 忙しい朝でも
工夫しだいで
簡単に料理できます。



色々なごはんを つくってみよう

楽しいレシピも用意して
います。
料理コンテストにも
参加してみよう。



お米やごはん の講習会に参加 してみよう

講習会や料理教室に参加して、
お米やごはんの最新情報をつかもう。



田植や稲刈りを 体験してみよう

稲作体験で農業や農村の
ことを考えてみよう。
自分でつくったお米は
おいしいよ。



米飯給食について 考えてみよう

子どもの頃からの食教育は
大切です。学校給食のこ
とも考えよう。



「うちそううまくできた。」