

ごはんで食料自給率をアップ!

日本の食料自給率は、1965年度（昭和40年度）は73%でしたが、1995年度以降は40%前後と低いままです。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たよっています。

食料自給率が低くなったのは、主食のごはんや魚を食べる量が減り、肉や乳製品、油を使った料理をたくさん食べるようになったことなど、食生活の変化が原因の1つと考えられています。

食料自給率とは

食料自給率（カロリーベース）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です。

○ 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

- ①「今が旬」の食べ物を選びましょう！ ②地元でとれる食材を毎日の食事に活かしましょう！
- ③ごはんを中心に、野菜をたっぷり使った、バランスの良い食事を心がけましょう！
- また、しっかり朝ごはんを食べましょう！ ④食べ残しを減らしましょう！

主食をごはんにして食料自給率を上げよう！

○ 主食をごはんにする

エネルギーが高く、かつ自給率も高い米（ごはん）を主食にしましょう。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。

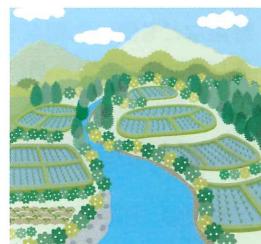
さらに、主食をごはんにすると魚を使った料理が多くなるなど、米とともに自給率の高い食材が組み合わされてきます。

もし海外での異常気象や災害などで、輸入がストップすると、輸入にたよっている食べ物は、食べられなくなるんだね。だから、ふだんの食事で食べるものは、できるだけ自分の国で作ったものを食べ続けることが大切なんだ。



○ 和風の料理にする

主菜と副菜は、少なくとも2食を地域の食材を活かした和風の料理にすると、食料自給率も高くなります。



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なく、環境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 ○地下水を作る ○多様な生きものを育む
- 安らぎをもたらす ○土砂崩れを防ぐ ○土を守る ○暑さをやわらげる
- 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。

米とごはんについてもっと知りたい方はここもcheck! 米ネット→<http://www.komenet.jp>

私たちが毎日食べているお米・ごはんのことをもっと知りましょう



元気な1日は朝ごはんから

毎日しっかりと、朝ごはんを食べていますか？

1日を元気にスタートするためには、まず、朝ごはんをきちんと食べることから始まります。

○ 朝ごはんは、脳のエネルギーのもと

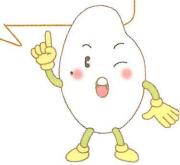
脳は体の様々な器官をコントロールして、心や体の司令塔の役割を果たしています。

その脳を働かせるエネルギー源となるのがブドウ糖。ブドウ糖は、ごはんなどにふくまれる炭水化物（デンプン）という栄養素が分解されて作られます。

だから、朝ごはんを食べないと、脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足して、だるいと感じたり、集中力が低下して、イライラしたりします。

朝ごはんをしっかりと食べて、脳にブドウ糖を届けることが必要です。

「朝起きて、日光を浴びる」「朝ごはんを食べる」ことによって、脳と体が活発に活動を始めるんだよ。



○ 朝ごはんは、心の元気のもと

食事で大切なことは、栄養・健康面だけではありません。朝ごはんは家族がいっしょに食べるよい機会です。朝ごはんを吃べるとき、「おはよう！」のあいさつをしたり、「今日は学校で何をするの？」という、会話もはずみます。家族みんなの元気を確かめあい、1日を気持ちよくスタートさせることができます。

○ 朝ごはんを食べている人は、集中力も体力もある！

朝食と学力の関係について、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子どもほど、テストで正しい解答が多い、という結果が出ています。同じように、体力においても、毎日朝食を食べている子どもほど、体力合計点が高いのです。

○ 朝ごはんぬきは肥満につながる

朝ごはんを食べなくても、その分、昼ごはんや夕ごはんとすればよいと思うかもしれません、そうではありません。2食では、1日に必要な栄養を補うことはできず、栄養のバランスも悪くなります。

また、同じ食事量を、3食でとるよりも2食でとる方が肥満しやすく、ねる前にたくさん食べるこども、肥満につながります。

ごはんは私たちの体にぴったりの食べ物です



ごはんは日々の食事の中心となる食べ物です。日本人
この食べ方は、健康な体を作り、毎日元気に活動

は昔から、米を水で炊いて粒のまま食べてきました。
するためには、とても理にかなったものなのです。

○ ごはんは、体を動かし、活動するための主要なエネルギー源

米(精白米・うるち米)
100gにふくまれる栄養成分

エネルギー 358kcal



数多くの食べ物の中でも、ごはん(米)には、
体を作るたんぱく質と活動のためのエネルギー
源となる炭水化物が含まれています。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。

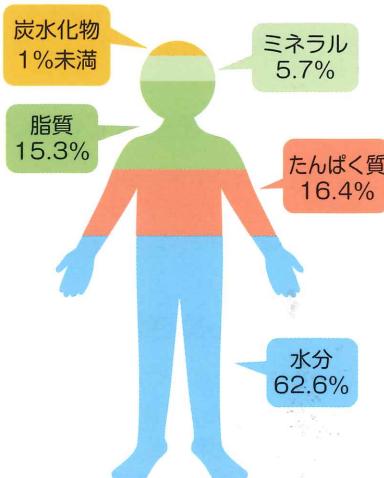
● 炭水化物

米の主成分。体の中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、
脳のただ1つのエネルギー源です。

● たんぱく質

筋肉や器官などの体を作るもとになります。
現在、日本人は1日に必要なたんぱく質の
約1/7を米からとっています。

○ 体の成分(おとなの男性の場合)



○ 炭水化物はエネルギーとして、 効率よく使われます

私たちの体の主な成分は、水分です。次にたんぱく質、
脂質が多く、これらでほぼ、体の大部分をしめます。残
りは、ミネラルや炭水化物が、わずかながらふくまれて
います。

私たちが毎日食事からとっているエネルギー源として、
もっとも割合が多いのは、ごはんなどの穀物に多くふく
まれる炭水化物です。炭水化物は、体の中で消化・吸
収されると、エネルギーのもととなって使われるため、
体の構成成分としては、1%もありません。だから、毎
日の食事で、きちんと炭水化物をとることが大切です。

出典：細谷憲政「三訂人間栄養学」調理栄養教育公社

○ ごはんは、腹持ちが良い

ごはんは粒の状態で食べる所以、粉から加工したパンやめん類よりも、体内でゆっくり消化・
吸収されていきます。だからごはんは、おなかがすきにくく、腹持ちが良い食べ物なのです。

○ ごはんは、太りにくい食べ物

ごはんは、ゆっくり消化・吸収される所以、体に脂肪を貯めるホルモンであるインスリンの
分泌がおだやかになります。つまり、ごはんは太りにくい食べ物といえるのです。

※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。

○ 食事の基本は、主食のごはんに主菜と副菜をそろえること

私たちの体は、毎日食べる食べ物の栄養素を
もとに作られていますが、1つの食べ物で、人間
の体に必要な栄養素を全てふく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、栄養のバランスをとっています。この
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。

その考え方が「主食・主菜・副菜」です。ごは
んなどの主食、魚や肉などを使った主菜料理、
野菜などを使った副菜料理の3つをそろえると栄
養バランスの良い食事になります。



○ ごはんを主食にすると、主菜、副菜がそろいやすい

主食は、主菜や副菜などの他の料理をつなぎ、リードする役割があります。白いごはんは、「味
がない味」といわれているように、あっさりした味なので、どんな食材でも、またどんな味付け
の料理にもうまく合います。だから、ごはんを主食にすると、いろいろなおかずがそろいやすくな
ります。