

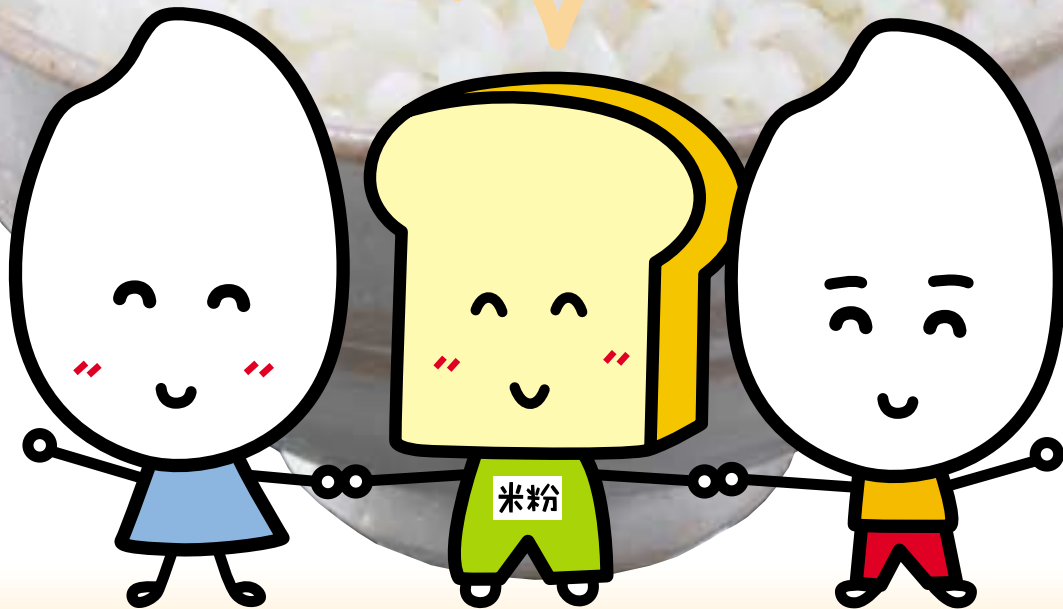
平成17年度版

知っていますか？

私たちのごはん！



一緒に
ごはんの
勉強をしよう！



農林水産省

はじめに



写真：輪島千枚田

私たちが日頃、何気なく食べている食料は、生命の維持に欠くことのできないものであり、健康で充実した生活の基礎となるものです。

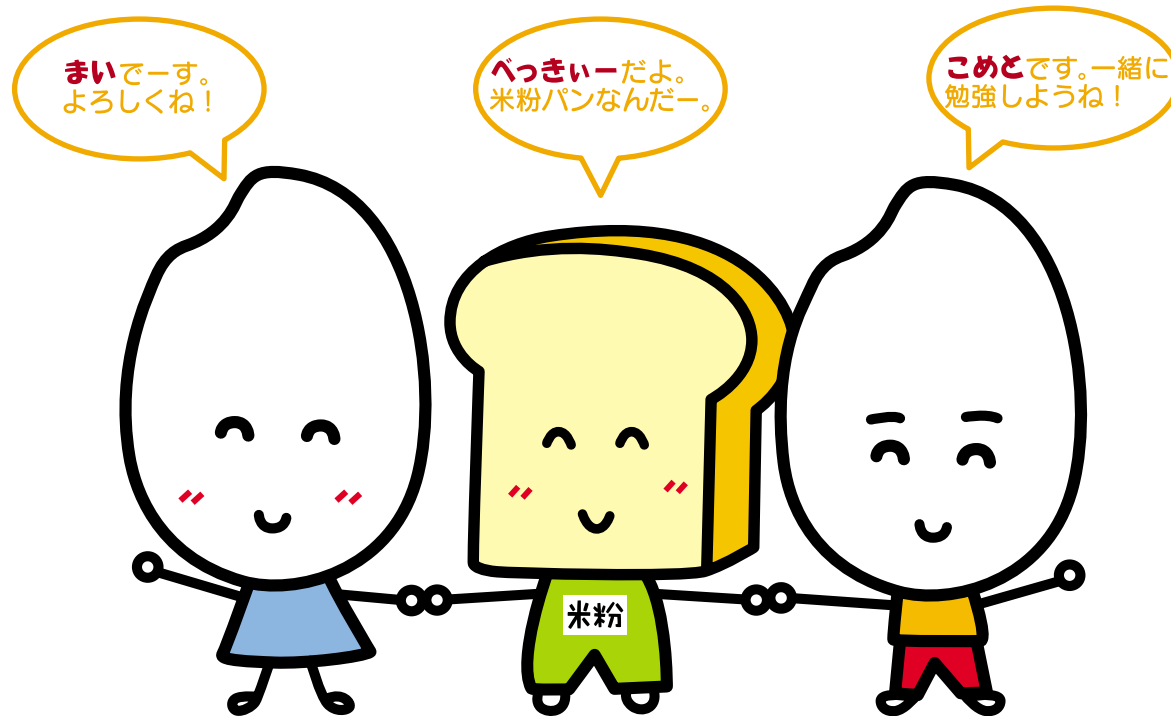
とくにお米は、古くから日本人の主食となっている重要な食糧です。

また、お米は味噌・せんべいなどの原材料としても使われ、私たちの生活の中に深く溶け込んでいます。

最近の食生活については、健康・栄養についての正しい情報の不足や生活環境の変化による食習慣の乱れなどにより、栄養バランスの偏り、生活習慣病の増加、食料自給率の低下といった問題が生じています。

こういった問題を解決するためには、私たち一人ひとりが自分たちの食習慣を見直して、健康で豊かな食生活を営むことが重要です。

これからの食生活を考えていくなかで、今一度お米のことをよく理解し、ごはんを中心とした栄養バランスのとれた食生活の良さを見直してみませんか？



いつも仲良し、3人組の「まい」「べっきー」「こめと」です。
この3人と一緒に、お米やごはんのことについて考えていきましょう。

(表紙写真) 左 : ユニークおにぎり弁当
中央: 菜の花の一口おにぎり
右 : たらこバターおにぎり

もくじ

知っていますか？ 私たちのごはん！

CONTENTS

ごはんについて考えてみましょう！	3
ごはんにはどんな栄養があるの？	3
ごはん食はバランスがとれているの？	4
ごはん食で生活習慣病の予防になるの？	4
ヘルシーダイエットにはごはん食が効果的？	5
★知っていますか？～その1～	5
朝ごはんはなぜ必要なのでしょう？	6
食事を楽しんでいますか？	7
★知っていますか？～その2～	7
食育を知っていますか？	8
水田のもつ多面的機能を知っていますか？	10
水田で作られているお米にはどんな品種があるの？	11
★知っていますか？～その3～	11
お米の質問にお答えします。	12
お米が食卓に届くまでを見てみましょう！	13
お米はどのようにして食卓に届くのでしょうか？	13
表示をよく確かめて買しましょう！	14
★知っていますか？～その4～	14
安心と安全を食卓へ届けるためには？	15
★知っていますか？～その5～	16
日本と世界の食べもの事情について学びましょう！	17
わが国の食料自給率は？	17
世界の食べもの事情は？	18
食料自給率の向上をめざして、出来ることから始めましょう！	19
いざという時の蓄え	21
お米の備蓄はあるの？	21
お米を取り巻く状況・政策	22

ごはんについて
考えてみましょう！

お米が食卓に届くまでを
見てみましょう！

日本と世界の食べもの事情に
ついて学びましょう！

いざという時の蓄え

お米を取り巻く状況・政策