

# いま飽食時代、お米について考える

「お米の良さを再発見」

「おいしくて作りやすい」

みんなで和氣あいあいと米料理



吹井 キイさん  
(栄)  
やまき料理した。  
中華などありました。  
当日は本当に皆さん樂  
しそうで、これを機会に  
米の消費拡大につながればと思っています。



宮野 照子さん  
(和納2区)  
ふだんお米は、ご飯とし  
て食べているので、おかずな  
どに使うとは。でも味もな  
かなか美味しいできました。  
又、昔に比べお米を食べな  
くなったこと強く感じます。



五十嵐妙子さん  
(間瀬2区)

団子、ブロッコリーのス  
ノーソース和えなど作りま  
したが、簡単で作りやすく皆  
さん「おいしい、おいしい」  
と喜んでいました。子供達  
にもきっと喜ばれますよ。

## 減少するコメの消費量



特集：米消費拡大

# そこまで今、お米と美味しく付き合う

## 村内で米消費拡大に向けてあれこれ

**新潟県は、全国でも有数の良質米産地です。そして当村もその主要産地の一つです。しかし、最近はこの米消費量も減少傾向にあり、余剩米が多くなってきているのが現状です。それもそのはず、いま主食だけを考えても、ごはんをはじめ、パン類、めん類、スナック類などのいろいろな種類があり、自分の好みや生活形態に合わせて、自由に食品を選ぶことができるようになっています。そこで今月号では、主食としての地位が揺らぎつつある「お米・ごはん」について、そのすばらしさをもう一度再認識してもらおうと、今回特集してみました。**

毎日の暮らしに欠かせない食事。でも、豊富な食べ物にかこまれている現在、主食としての「ごはん食」の大切さが薄れつつあります。食料の乏しかった昔は、「白いごはん」そのものが、ごちそうだったときもあります。しかし現在は違います。わたしたちの周りに

な施策を展開しています。

### ごはん食(お米)はこんなに優れもの

日本人が二千年の歴史の中ではぐくんできた「ごはん食」が、現在、世界でも最も理想的な食生活と言われています。それは、「お米」を中心には、肉類・卵・乳製品・野菜などがほどよく加わり、栄養のバランスがとれているからなのだと思います。でもなかには、「ごはんを食べる」と太る」と考へている人が多いですが、太る主な原因是、食べすぎ、脂防・糖分などの取りすぎ、運動不足などです。いま、肥満が社会問題となっているアメリカでは、脂肪の取りすぎをやめ、「お米」(穀物)を中心とした日本型の食生活を勧めています。このように「ごはん」は、すぐれた健康食・美容食ということができます。

いま、お米料理がおもしろい参加者もその美味しさに大満足

さて次は、このお米を使った料理講習会の様子をご紹介しましょう。この料理講習会は、村の米消費拡大推進協議会が「この機会に米についてのすばらしさを再認識してもらい、米消費の増加に努めてもらおう」と補助(調理

材料費・指導など)

歯止めをかけようと年度当初に米消費拡大に関する実施計画を作成。そして県から事業実施村としての指定を受け、農業祭(米消費拡大まつり)での試食会、各種事業催物会などへの協力、援助、そして料理講習会への補助など、米消費拡大に向けて積極的に取り組んできました。そんな中で、とくに皆さんから好評だったものをご紹介しましょう。

### 米消費拡大対策事業とは?

最近の米需要事情と国民の食生活の現状などを考察し、米食を中心とした日本型食生活の重要性を再認識しつつ、米消費の維持拡大を図るために、各市町村において、地域住民と一緒に米消費拡大推進体制を整備するとともに、地域の実情に応じた各種対策を総合的に実施する事業です。

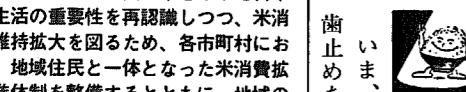


### 村でも米消費拡大のためにこんなことに取組んでいます

いま、村ではこの減り続ける米消費量になんとか歯止めをかけようと年度当初に米消費拡大に関する実施計画を作成。そして県から事業実施村としての指定を受け、農業祭(米消費拡大まつり)での試食会、各種事業催物会などへの協力、援助、そして料理講習会への補助など、米消費拡大に向けて積極的に取り組んできました。そんな中で、とくに皆さんから好評だったものをご紹介しましょう。

### 米消費拡大対策事業とは?

最近の米需要事情と国民の食生活の現状などを考察し、米食を中心とした日本型食生活の重要性を再認識しつつ、米消費の維持拡大を図るために、各市町村において、地域住民と一緒に米消費拡大推進体制を整備するとともに、地域の実情に応じた各種対策を総合的に実施する事業です。

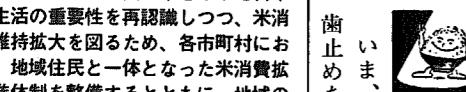


### 村でも米消費拡大のためにこんなことに取組んでいます

いま、村ではこの減り続ける米消費量になんとか歯止めをかけようと年度当初に米消費拡大に関する実施計画を作成。そして県から事業実施村としての指定を受け、農業祭(米消費拡大まつり)での試食会、各種事業催物会などへの協力、援助、そして料理講習会への補助など、米消費拡大に向けて積極的に取り組んできました。そんな中で、とくに皆さんから好評だったものをご紹介しましょう。

### 米消費拡大対策事業とは?

最近の米需要事情と国民の食生活の現状などを考察し、米食を中心とした日本型食生活の重要性を再認識しつつ、米消費の維持拡大を図るために、各市町村において、地域住民と一緒に米消費拡大推進体制を整備するとともに、地域の実情に応じた各種対策を総合的に実施する事業です。

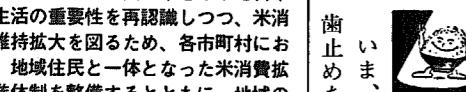


### 村でも米消費拡大のためにこんなことに取組んでいます

いま、村ではこの減り続ける米消費量になんとか歯止めをかけようと年度当初に米消費拡大に関する実施計画を作成。そして県から事業実施村としての指定を受け、農業祭(米消費拡大まつり)での試食会、各種事業催物会などへの協力、援助、そして料理講習会への補助など、米消費拡大に向けて積極的に取り組んできました。そんな中で、とくに皆さんから好評だったものをご紹介しましょう。

### 米消費拡大対策事業とは?

最近の米需要事情と国民の食生活の現状などを考察し、米食を中心とした日本型食生活の重要性を再認識しつつ、米消費の維持拡大を図るために、各市町村において、地域住民と一緒に米消費拡大推進体制を整備するとともに、地域の実情に応じた各種対策を総合的に実施する事業です。

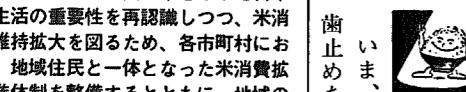


### 村でも米消費拡大のためにこんなことに取組んでいます

いま、村ではこの減り続ける米消費量になんとか歯止めをかけようと年度当初に米消費拡大に関する実施計画を作成。そして県から事業実施村としての指定を受け、農業祭(米消費拡大まつり)での試食会、各種事業催物会などへの協力、援助、そして料理講習会への補助など、米消費拡大に向けて積極的に取り組んできました。そんな中で、とくに皆さんから好評だったものをご紹介しましょう。

### 米消費拡大対策事業とは?

最近の米需要事情と国民の食生活の現状などを考察し、米食を中心とした日本型食生活の重要性を再認識しつつ、米消費の維持拡大を図るために、各市町村において、地域住民と一緒に米消費拡大推進体制を整備するとともに、地域の実情に応じた各種対策を総合的に実施する事業です。

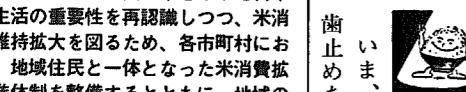


### 村でも米消費拡大のためにこんなことに取組んでいます

いま、村ではこの減り続ける米消費量になんとか歯止めをかけようと年度当初に米消費拡大に関する実施計画を作成。そして県から事業実施村としての指定を受け、農業祭(米消費拡大まつり)での試食会、各種事業催物会などへの協力、援助、そして料理講習会への補助など、米消費拡大に向けて積極的に取り組んできました。そんな中で、とくに皆さんから好評だったものをご紹介しましょう。

### 米消費拡大対策事業とは?

最近の米需要事情と国民の食生活の現状などを考察し、米食を中心とした日本型食生活の重要性を再認識しつつ、米消費の維持拡大を図るために、各市町村において、地域住民と一緒に米消費拡大推進体制を整備するとともに、地域の実情に応じた各種対策を総合的に実施する事業です。

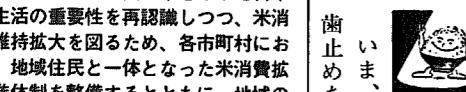


### 村でも米消費拡大のためにこんなことに取組んでいます

いま、村ではこの減り続ける米消費量になんとか歯止めをかけようと年度当初に米消費拡大に関する実施計画を作成。そして県から事業実施村としての指定を受け、農業祭(米消費拡大まつり)での試食会、各種事業催物会などへの協力、援助、そして料理講習会への補助など、米消費拡大に向けて積極的に取り組んできました。そんな中で、とくに皆さんから好評だったものをご紹介しましょう。

### 米消費拡大対策事業とは?

最近の米需要事情と国民の食生活の現状などを考察し、米食を中心とした日本型食生活の重要性を再認識しつつ、米消費の維持拡大を図るために、各市町村において、地域住民と一緒に米消費拡大推進体制を整備するとともに、地域の実情に応じた各種対策を総合的に実施する事業です。

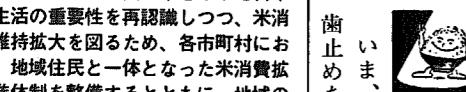


### 村でも米消費拡大のためにこんなことに取組んでいます

いま、村ではこの減り続ける米消費量になんとか歯止めをかけようと年度当初に米消費拡大に関する実施計画を作成。そして県から事業実施村としての指定を受け、農業祭(米消費拡大まつり)での試食会、各種事業催物会などへの協力、援助、そして料理講習会への補助など、米消費拡大に向けて積極的に取り組んできました。そんな中で、とくに皆さんから好評だったものをご紹介しましょう。

### 米消費拡大対策事業とは?

最近の米需要事情と国民の食生活の現状などを考察し、米食を中心とした日本型食生活の重要性を再認識しつつ、米消費の維持拡大を図るために、各市町村において、地域住民と一緒に米消費拡大推進体制を整備するとともに、地域の実情に応じた各種対策を総合的に実施する事業です。

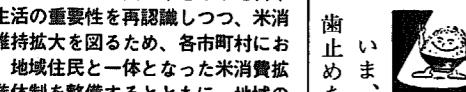


### 村でも米消費拡大のためにこんなことに取組んでいます

いま、村ではこの減り続ける米消費量になんとか歯止めをかけようと年度当初に米消費拡大に関する実施計画を作成。そして県から事業実施村としての指定を受け、農業祭(米消費拡大まつり)での試食会、各種事業催物会などへの協力、援助、そして料理講習会への補助など、米消費拡大に向けて積極的に取り組んできました。そんな中で、とくに皆さんから好評だったものをご紹介しましょう。

### 米消費拡大対策事業とは?

最近の米需要事情と国民の食生活の現状などを考察し、米食を中心とした日本型食生活の重要性を再認識しつつ、米消費の維持拡大を図るために、各市町村において、地域住民と一緒に米消費拡大推進体制を整備するとともに、地域の実情に応じた各種対策を総合的に実施する事業です。

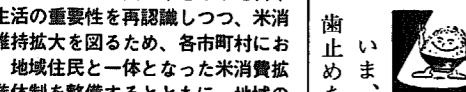


### 村でも米消費拡大のためにこんなことに取組んでいます

いま、村ではこの減り続ける米消費量になんとか歯止めをかけようと年度当初に米消費拡大に関する実施計画を作成。そして県から事業実施村としての指定を受け、農業祭(米消費拡大まつり)での試食会、各種事業催物会などへの協力、援助、そして料理講習会への補助など、米消費拡大に向けて積極的に取り組んできました。そんな中で、とくに皆さんから好評だったものをご紹介しましょう。

### 米消費拡大対策事業とは?

最近の米需要事情と国民の食生活の現状などを考察し、米食を中心とした日本型食生活の重要性を再認識しつつ、米消費の維持拡大を図るために、各市町村において、地域住民と一緒に米消費拡大推進体制を整備するとともに、地域の実情に応じた各種対策を総合的に実施する事業です。

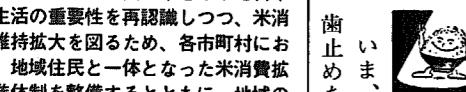


### 村でも米消費拡大のためにこんなことに取組んでいます

いま、村ではこの減り続ける米消費量になんとか歯止めをかけようと年度当初に米消費拡大に関する実施計画を作成。そして県から事業実施村としての指定を受け、農業祭(米消費拡大まつり)での試食会、各種事業催物会などへの協力、援助、そして料理講習会への補助など、米消費拡大に向けて積極的に取り組んできました。そんな中で、とくに皆さんから好評だったものをご紹介しましょう。

### 米消費拡大対策事業とは?

最近の米需要事情と国民の食生活の現状などを考察し、米食を中心とした日本型食生活の重要性を再認識しつつ、米消費の維持拡大を図るために、各市町村において、地域住民と一緒に米消費拡大推進体制を整備するとともに、地域の実情に応じた各種対策を総合的に実施する事業です。

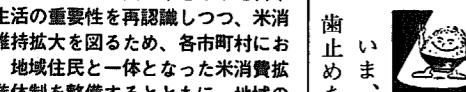


### 村でも米消費拡大のためにこんなことに取組んでいます

いま、村ではこの減り続ける米消費量になんとか歯止めをかけようと年度当初に米消費拡大に関する実施計画を作成。そして県から事業実施村としての指定を受け、農業祭(米消費拡大まつり)での試食会、各種事業催物会などへの協力、援助、そして料理講習会への補助など、米消費拡大に向けて積極的に取り組んできました。そんな中で、とくに皆さんから好評だったものをご紹介しましょう。

### 米消費拡大対策事業とは?

最近の米需要事情と国民の食生活の現状などを考察し、米食を中心とした日本型食生活の重要性を再認識しつつ、米消費の維持拡大を図るために、各市町村において、地域住民と一緒に米消費拡大推進体制を整備するとともに、地域の実情に応じた各種対策を総合的に実施する事業です。

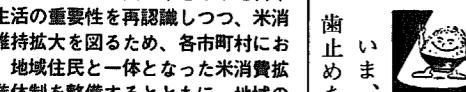


### 村でも米消費拡大のためにこんなことに取組んでいます

いま、村ではこの減り続ける米消費量になんとか歯止めをかけようと年度当初に米消費拡大に関する実施計画を作成。そして県から事業実施村としての指定を受け、農業祭(米消費拡大まつり)での試食会、各種事業催物会などへの協力、援助、そして料理講習会への補助など、米消費拡大に向けて積極的に取り組んできました。そんな中で、とくに皆さんから好評だったものをご紹介しましょう。

### 米消費拡大対策事業とは?

最近の米需要事情と国民の食生活の現状などを考察し、米食を中心とした日本型食生活の重要性を再認識しつつ、米消費の維持拡大を図るために、各市町村において、地域住民と一緒に米消費拡大推進体制を整備するとともに、地域の実情に応じた各種対策を総合的に実施する事業です。

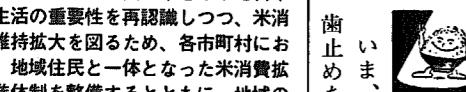


### 村でも米消費拡大のためにこんなことに取組んでいます

いま、村ではこの減り続ける米消費量になんとか歯止めをかけようと年度当初に米消費拡大に関する実施計画を作成。そして県から事業実施村としての指定を受け、農業祭(米消費拡大まつり)での試食会、各種事業催物会などへの協力、援助、そして料理講習会への補助など、米消費拡大に向けて積極的に取り組んできました。そんな中で、とくに皆さんから好評だったものをご紹介しましょう。

### 米消費拡大対策事業とは?

最近の米需要事情と国民の食生活の現状などを考察し、米食を中心とした日本型食生活の重要性を再認識しつつ、米消費の維持拡大を図るために、各市町村において、地域住民と一緒に米消費拡大推進体制を整備するとともに、地域の実情に応じた各種対策を総合的に実施する事業です。

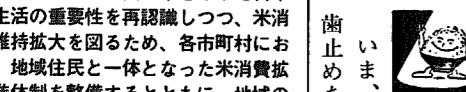


### 村でも米消費拡大のためにこんなことに取組んでいます

いま、村ではこの減り続ける米消費量になんとか歯止めをかけようと年度当初に米消費拡大に関する実施計画を作成。そして県から事業実施村としての指定を受け、農業祭(米消費拡大まつり)での試食会、各種事業催物会などへの協力、援助、そして料理講習会への補助など、米消費拡大に向けて積極的に取り組んできました。そんな中で、とくに皆さんから好評だったものをご紹介しましょう。

### 米消費拡大対策事業とは?

最近の米需要事情と国民の食生活の現状などを考察し、米食を中心とした日本型食生活の重要性を再認識しつつ、米消費の維持拡大を図るために、各市町村において、地域住民と一緒に米消費拡大推進体制を整備するとともに、地域の実情に応じた各種対策を総合的に実施する事業です。



### 村でも米消費拡大のためにこんなことに取組んでいます

いま、村ではこの減り続ける米消費量になんとか歯止めをかけようと年度当初に米消費拡大に関する実施計画を作成。そして県から事業実施村としての指定を受け、農業祭(米消費拡大まつり)での試食会、各種事業催物会などへの協力、援助、そして料理講習会への補助など、米消費拡大に向けて積極的に取り組んできました。そんな中で、とくに皆さんから好評だったものをご紹介しましょう。

### 米消費拡大対策事業とは?</h