

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、様々な食材が食卓に並ぶようになって今、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%（2017 年度カロリーベース）で先進国の中では最低の水準です。

国内で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。

おいしいごはんを
食べよう県民運動



災害時にも役立つ お米・ごはんBOOK



おいしいごはんを食べよう
県民運動推進協議会

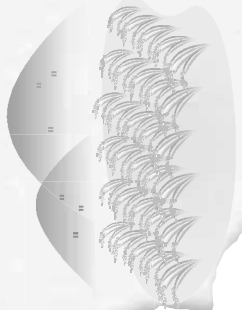
兵庫県米穀事業協同組合

おいしいごはんを食べよう県民運動の4つのテーマ

- ① 将来的な食料確保のために
(国内食料自給率の向上)
- ② 健康的な生活のために
(生活習慣病を予防する食生活の啓発)
- ③ 環境を守るために
(水田の持つ環境保全と災害防止機能の維持)
- ④ 危機管理のために
(震災を教訓とした農業・農村の活性化)

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を考えたことがありますか？日本の食料自給率は1965年度（昭和40年）には73%でしたが、2017年度（平成29年度）は38%です。他の先進諸国と比べると低い水準で、食べ物の多くを輸入に頼っています。



海外での異常気象や災害で食料が輸入できなくなったり時に、輸入に頼っている食べ物は食べられなくなるんだね。お米はたくさん収穫できるし、栄養もあるので、いざという時に頼りになるね。

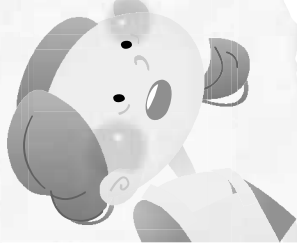
荒地を水田にするには、時間もお金も労力もたくさん必要なんだ。水田があっても作る人がいなければお米はとれないし・・・普段から自分の国で作ることができるとお米をたくさん食べて、水田や農業を守ろう！

みんながごはんを1日につきもう1口多く食べると、食料自給率が1%上がるよ。もっとごはんを食べて、みんなが食料自給率を上げよう！



健康的な食生活のために

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、脂質の摂り過ぎなど、栄養バランスが乱れ、肥満や糖尿病等の生活習慣病を患う人の増加などが問題になっています。



ハンバーガーなど手軽で安く食べられる物が増えてきたからかな？

子どもの肥満も増えているんですけど、特に子どもには「手軽だから」「安いから」ではなく、栄養バランスを考えた食事を用意したいわね。

お茶碗1杯(精米60g)のごはんで考えると...

1960年 5.2杯

1990年 3杯

2016年 2.4杯

ごはんを食べる量がどんどん減っているね



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、たくさんのお米のすまみかとしても欠
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。

へ～こんなに
たくさんのお米が
あるんだ。

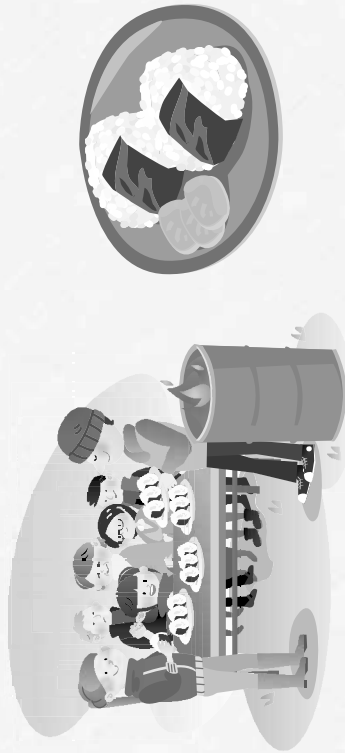


資料: 日本学術会議「地球環境・人間生活に関わる農業及び
森林の多面的機能の評価について(答申)」

生き物がいっぱいのお米を
これからも遊びたいな

危機管理のために

阪神・淡路大震災の発生直後、大混乱の中、農村からたくさんのおむす
びが被災者に届けられました。東日本大震災、熊本地震の時も同じよう
にボランティアによるおむすびが届けられ、被災者に寄り添いました。
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、そ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の結びつきは、いざというとき
のセーフティネットの機能を果たします。



ごはんを食べることが
農業や農村を守り、
私たち自身を守ることに
つながるんだね。

地震や台風、大雨など、
日本では災害が
多いわね。



1月17日は「おむすびの日」

今、皆さんが毎日当たり前のように食べているごはん。普段は考えたこともないかもしれませんが、それが突然食べられなくなったらどうしますか。

しかし、過去に、現実のこととなったことがあるのです。1995年1月17日、阪神・淡路大震災が発生しました。家が倒れ、道路が崩れ、多くの人たちが亡くなりました。被災者は、食べ物もなく不安のどん底に突き落とされました。まさに、いつも食べていたごはんが食べられなくなりました。そのとき、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。兵庫県では震災の翌年、この経験からお米の大切さを再認識し、「ごはん」中心の健康的な食生活を推進する「おいしいごはんを食べよう県民運動」を始めました。

食料とりわけ米の重要性、ボランティアの善意をいつまでも、忘れないために、1月17日は「おむすびの日」と定められています。（2000年に日本記念日協会登録）

1995年の震災から20年以上が経過した今こそ、あらためてボランティアの善意、食料や危機管理の大切さを考え直していただけたらと思います。



身近なところから おいしいごはんを食べよう県民運動 に参加しよう



- **ごはんをおいしく炊いてみよう**
ちよつとした工夫でおいしく炊けます。
お米の保存も要注意。
- **色々なごはんもつくってみよう**
手軽でおい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。
- **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。
自分で作ったお米はおいしいよ。
- **朝食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調理できます。
- **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。
- **米飯給食でごはんについて考えてみよう**
学校給食を通じ日本型食生活のよさを知ろう。

