

なるほど

お米とごはん百科

INDEX

- ・お米の歴史と田んぼのはたらき…P1-2
- ・農作業カレンダーを見てみよう!…P3-4
- ・お米に含まれる栄養ってなに?…P5
- ・さあ、おいしいごはんを炊こう!…P6
- ・朝ごはんをしっかり食べよう!…P7
- ・お米の単位を覚えましょう!…P7-8
- ・お茶碗1杯でこんなに運動ができる!…P8
- ・近江米(おうみまい)ってなに?…P9
- ・環境こだわり農業「食べることでびわ湖を守る。」…P10

みずかがみん

ヘルシーくん



キラミン



メルシーちゃん



近江米振興協会
滋賀県米消費拡大推進連絡協議会

お米の歴史と 田んぼのはたらき



1 お米の伝来

米づくりの歴史は古く、世界で最初に稲が栽培され始めたのは今から7,000年以上前、インドのアッサム地方や中国の雲南地方という説が有力です。

稲作が日本に伝わったのは、今から約2,400年前の縄文時代の後期といわれています。



◇日本に稲作が伝わったのは◇

- ①北方ルート：中国北部から華北・朝鮮半島を経て北九州に伝来
- ②揚子江・東シナ海ルート：揚子江下流の南方民族の九州移住により伝来
- ③南方ルート：中国華南地方から台湾・沖縄を経て九州に伝来

その後、お米の品種改良が繰り返され、いま私たちが食べているおいしいお米がとれるようになりました。

2 いねが 稲刈りの歴史

縄文時代の終わり



道具は石や木で出来た素朴なもの。沼などに種もみをまき、稲刈りは石の包丁で、穂先だけを刈り取っていました。

明治～昭和



明治になると、農作業に馬や牛を使うようになり、昭和40年代に入ると耕運機等の農業機械が普及しはじめました。その後、「はさがけ」にして干し、脱穀(もみを茎から取る)します。

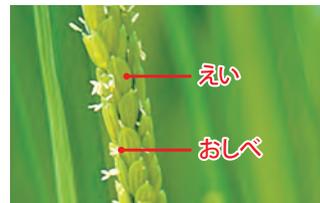
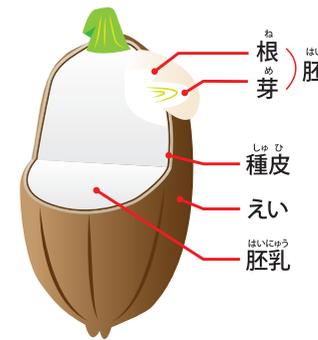
現在



平野部の田んぼのお米づくりにはトラクターや田植機などの大型農業機械が使われ、稲刈りにはコンバインが活躍します。刈取りからもみをコンテナ詰めまでやります。

3 もみの仕組みと稲の花

お米は稲の種。もみからのついたお米を「もみ」と呼び、そのうち苗づくりに使うものを「種もみ」といいます。もみの中は、胚(芽と根のもとになる)、胚乳(芽と根が生長する養分を蓄えている)、えい(胚や胚乳を守り、これが糊がらになる)などからできています。



8月ごろになると穂の先から花が咲き始めます。花が開いた瞬間におしべに入っている花粉がとびちってめしべにつきます。花は1～2時間で閉じてしまいます。

4 田んぼと自然環境 ～田んぼは自然環境のサポーター～

●水をきれいにします

濁った水が田んぼに入っても、土の層によってきれいになります。

●洪水や土砂崩れを防ぎます

田んぼは雨水をいったん貯めてゆっくり放出するので、洪水や土砂崩れを防ぎます(田んぼの貯水量は全国で東京ドーム4,100杯分)。



●気温を調整します

水蒸気をたっぷり発散して、気温が上がるのをおさえます。

●生物のすみかになります

カエル、トンボ、ドジョウやサギ類など沢山の生物が住んでいます。

田んぼの存在って
すごいだね!
環境にとっても大切な
場所なんだね。



農作業カレンダーを 見てみよう!



お米ができるまで

稲の栽培は、種まきから収穫までおおよそ半年近くかかります。この間、田おこし、代かきなど苗を植える準備や、夏のあいだに病害虫防除、中干し、稲刈り、脱穀など多くの作業をこなしながら実りの秋を迎えます。

春

3月



●種もみの準備

種もみを塩水につけて重くてよい種もみを選びます。種もみにたっぷり水を吸わせて発芽の準備をします。

4月



●種まき、苗を育てる

育苗箱に種もみをまき、芽や根が出て12~15cmほどになるまで育てます。

5月



●田植えをする

田植えは一定間隔(15cm)に苗を数本ずつ植えます。田植え後はかよわい苗を風や寒さから守るため水を深めにします。水の管理は9月上旬までこまめに行います。

夏

6月



●中干しをする

稲の根をいためるガスを抜き、酸素を取り入れるため、水を抜いて1週間ぐらい田んぼの土をかわかします。稲穂を育てるための肥料を与えます。

7月
8月



●あぜ畔草刈りをする

田んぼの畔の雑草を刈り、カメムシなどの害虫の発生を防ぎます。

秋

9月
10月



●稲刈りをする

稲の実りを見きわめ、稲刈りを行います。稲刈りのあと、もみを乾燥させ、もみがらをとおり、玄米にします。玄米からぬかと胚芽を除き白米にし消費者に届けられます。

冬

11月
12月



●田んぼの手入れ

田んぼの土の成分を調べ、足りない養分などをおぎなうなど、来年の準備をします。

※時期は地域により異なることもあります。

◇お米のながれ◇

①種もみ → ②苗 → ③稲 → ④もみ

⑤玄米 → ⑥白米 → ⑦ごはん

ごはんができるまで
ほんとに長い時間を
使っているんだね。
大切に食べなきゃね。



お米に含まれる 栄養ってなに？



ごはん1杯に含まれる栄養成分

ごはんには、炭水化物を中心に、たんぱく質やビタミン・ミネラル類など、さまざまな栄養が含まれています。お茶碗1杯分のごはん(150g、234kcal)でとることのできる主な栄養素を見てみましょう。



脂質

少ない量で大きなエネルギーのもとになります。

ごはん 0.5g=食パン6枚切り
1杯に 約1/6枚(11g)分

亜鉛

からだの成長をうながし、傷のなおいを早めます。

ごはん 0.9mg=ブロッコリー
1杯に 約130g

鉄分

けつえき血液のもと。不足すると、貧血になります。

ごはん 0.2mg=ほうれんそう
1杯に 約10g 3枚分くらい

食物繊維

腸の働きをよくして、便秘や大腸ガンを防ぎます。

ごはん 2.3g=セロリ
1杯に 150g分

たんぱく質

エネルギーのもとになり、筋肉や内臓を作ります。

ごはん 3.8g=牛乳
1杯に 115ml分

炭水化物(糖質)

からだを動かす主なエネルギーのもとになります。

ごはん 55.7g=じゃがいも
1杯に 約3個分(321g)

ビタミンB1

糖質をエネルギーに変えます。疲労回復にも役立ちます。

ごはん 0.03g=きやべつ
1杯に 75g分



栄養バランスが大事なんだ！最近日本人のごはんの量が減り糖尿病(とうにょうびょう)とかが増えてるんだよ

ごはん食はふとりにくいよ糖質はエネルギーとして使われ消化・吸収がゆるやかなの



さあ、おいしい ごはんを炊こう！



おいしいごはんの炊き方 6つのポイント

1 お米をキチンと計る。

お米は、計量カップですりきりに計ります。キチンとお米を計ることが、おいしいごはんを炊くためのポイントです。



2 手早(てばや)くリズムカルに洗う。

お米は、手早く洗う(研ぐ)ことがポイントです。最初はたっぷりの水で軽く混ぜるようにして手早く水を捨てます。あとは3~4回水を替えて洗いましょう。洗ったあとは、ざるにあげて水をよく切り干します。



3 大切な水加減をキッチリと。

お米を計った同じカップでキッチリと水も計りましょう。普通の白米の場合、洗う前のお米の量の2割増し、新米は1割増しが標準です。



4 充分に、水分を吸わせる。

夏なら30分、冬なら1時間くらい水に浸しておきましょう。また、急ぐときは、40~50℃のぬるま湯に15~20分くらい浸してから炊くのが良いでしょう。



5 あわてずじっくり蒸(む)らす。

蒸らしは、ごはんをおいしく炊くポイントのひとつです。これは、最終的にごはん粒の水分が均一になるようにするため、この蒸らしが十分でない、ごはん全体が水っぽくなってしまいます。蒸らす時間は5分です。



6 しゃもじでほくして最後の仕上げ。

蒸らしが終わったら、できるだけ早くごはんをほくしましょう。ごはんの周りにしゃもじをぐるりと入れ、ごはんを返すようにして素早く混ぜます。余分な水蒸気が逃げて、ふっくらとしたおいしいごはんができあがり！



残りごはんは冷凍保存でいつでも炊きたての味に。



炊いたごはんが残ったら、保温し続けずに取り出して温かいうちに茶碗1杯分単位でラップにきっちり包んで冷凍保存をしましょう。必要なときに、レンジで解凍(かいとう)・加熱(かねつ)することで、炊きたてと変わらないおいしいごはんがいつでも味わえます。

お米の保存は涼しくて湿気の少ない場所で保管する。

お米の保管場所に適しているのは、涼しくて湿気が少なく、風通しがよく、日の当たらない場所。また、お米を密閉容器やビニール袋に入れて冷蔵庫の中で保存すると、お米の品質が落ちにくくなります。

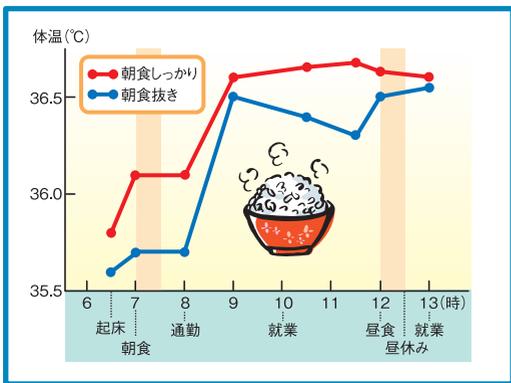


朝ごはんを しっかり食べよう!



朝起きた時、 体は「ガス欠」状態

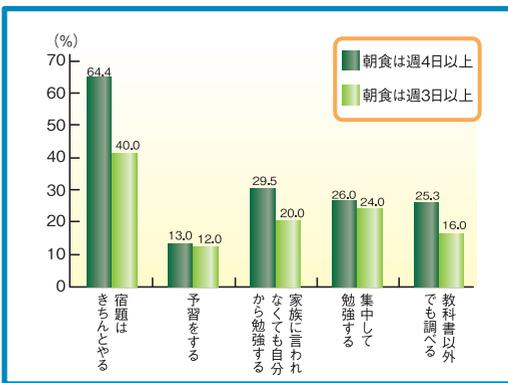
就寝中は体温も心拍もさがりますが、体内のエネルギーは使われています。朝ごはんを抜くと「ガス欠」状態で、体温が上がらず、勉強や活動時の集中力も出ません。



鈴木正成著「ジュニアのためのスポーツ栄養学」

朝ごはんを食べると、 勉強がはかどる

朝ごはんを食べると脳の栄養、ブドウ糖を補給できます。朝食を週4回以上とる人は、そうでない人より勉強がはかどり、宿題もきちんとしているようです。



朝ごはん実行委員会調べ(平成12年12月) 回答者数: 中学3年生171人

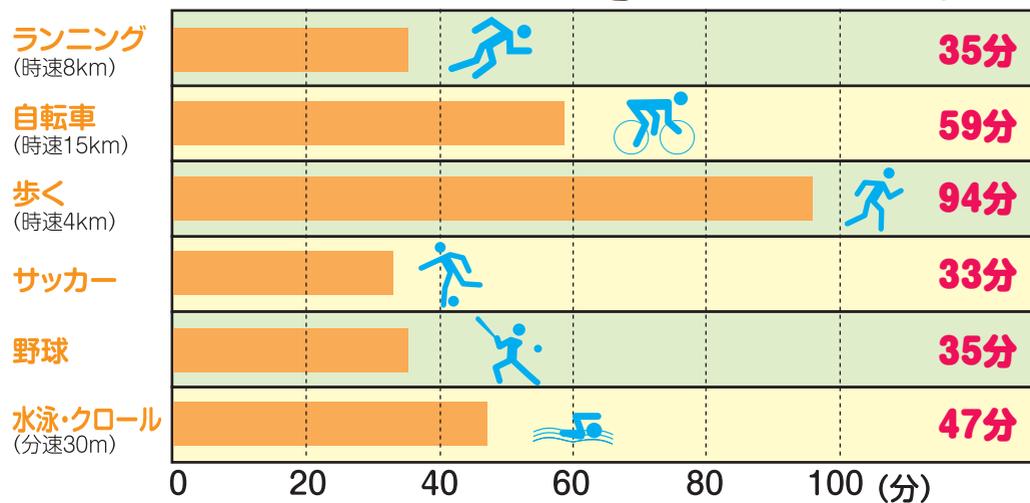
お茶碗1杯で こんなに運動ができる!



お茶碗1杯分のごはんは、
およそ234キロカロリー
そのエネルギーでできることを
運動する時間で表してみたよ



(体重40kgの場合)

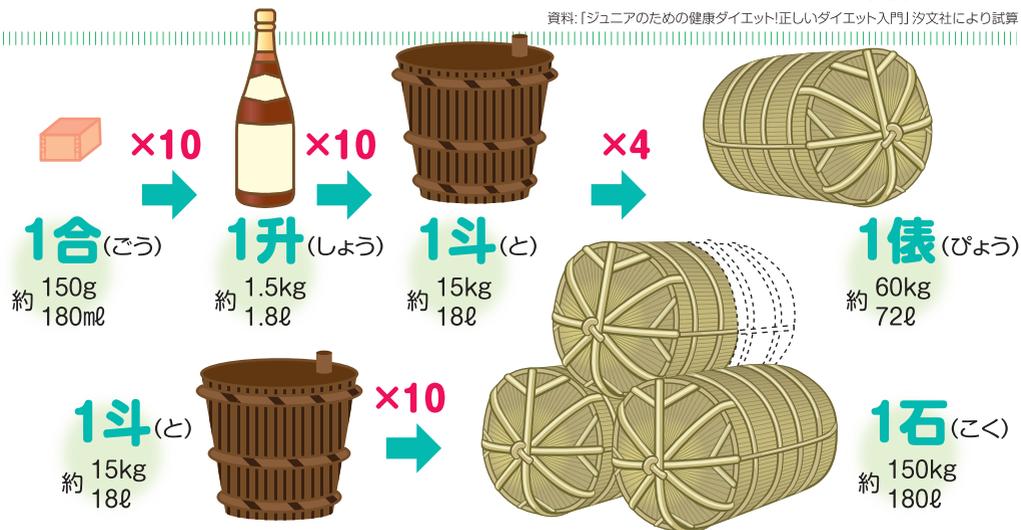


資料: 「ジュニアのための健康ダイエット!正しいダイエット入門」 汐文社により試算

お米の単位を 覚えましょう!



1合、1升、1俵...日本人が、お米をはかる時に使っていた単位を覚えましょう。日本酒は今も「1合、2合」と数えるし、しょうゆなどの1升瓶もみかけますね。「米俵」って見たことあるかな? この単位は覚えておくと何かと便利です。「百万石」っていったら、いったいどのくらいの量になるのかな?



おうみまい

近江米ってなに？

もつと食べよう



近江米は滋賀の豊かな自然に育まれた
おいしいお米です。

うるち米、酒米、もち米。滋賀県内では、さまざまな品種の米が生産されていますが、
こうした滋賀県産のお米を総称して「近江米」と呼んでいます。

きらみずき

大粒でしっかりとした食感、すっきりとしたみずみずしい甘さが特徴。
滋賀県が開発し、令和5年(2023年)にデビューしたお米。
環境により一層こだわって栽培されており、令和7年秋(2025年)
からは学校給食会でも提供されています。



みずかがみ

滋賀県が開発し、平成25年(2013年)にデビューした品種で、夏
の暑さに強く、全てが環境こだわり米。
炊きあがりはずややかで、ほどよい粘りとまるやかな甘みがあり、
冷めてもおいしく、お弁当やおにぎりにも向くお米です。



コシヒカリ

粘りと弾力があり、つや・香りも優れ、多くの人に愛されています。
全国的にも最も有名なお米で、滋賀県でも一番多く栽培されてい
ます。



滋賀羽二重糯

古くから現在に至るまで、最高級のもち米として栽培されています。

お米に詳しくなったらがな？ここでクイズに挑戦してみよう！

QUESTION

1

茶碗1杯の白いごはん(150g)のエネルギーは？
A 234kcal B 223kcal C 183kcal



QUESTION

2

ごはん食はなぜからだにいい？
A 栄養のバランスがいいから B 脂肪が多いから C 加工されているから

QUESTION

3

朝ごはんを食べるとどんな効果がある？
A 寒くなる B 集中力が高まり勉強がはかどる C おこりっぽくなる

※この本をよく読めば、答えがわかるよ。答えは10ページの右下にあります。

環境こだわり農業

「食べることでびわ湖を守る。」



環境こだわり農業とは、びわ湖の水を守るために、滋賀県で農業をする人
たちが化学肥料や農薬を半分以上にへらして、環境にやさしい技術で栽培す
ることです。

「環境こだわり農産物」とは、次の3つの約束を守って作られた農産物を
滋賀県がみとめたものです。

- ①農薬や化学肥料の使用量を、ふつうの半以下にへらす。
- ②びわ湖や周辺の環境にやさしい方法で作る。
- ③いつ、どんな農薬や化学肥料を使ったのか、ちゃんと記録する。

環境こだわり農産物は、このマークが目印です



「食べることでびわ湖を守る。」とは、わたし
たちが、環境こだわり農産物を食べることが、
農業をする人たちをおうえんすることにつなが
り、環境こだわり農産物をもっとつくり、
川やびわ湖がきれいになるということです。



環境こだわり農業が
もっと広がれば、びわ湖の
環境がもっとよくなって、
びわ湖の周辺に住んでいる
わたしたちも
うれしいね。



環境こだわり農業を
する人たちは、どんな思いで
栽培しているのだろう。
分かったことや、考えたことを
まとめてみよう





.....

近江米振興協会

〒520-0807

大津市松本一丁目2番20号

滋賀県農業教育情報センター内

TEL.077-523-3920 FAX.077-523-5611

ホームページ <https://www.ohmimai.jp/>



滋賀県米消費拡大推進連絡協議会

〒520-8577

大津市京町四丁目1番1号

滋賀県みらいの農業振興課 食のブランド推進室内

TEL.077-528-3891 FAX.077-528-4882

<https://shigaquo.jp/torikumi/ohmimai/komesyou.html>



(令和7年度最終改訂)