

さあ、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

ちょっとした工夫で
おいしく炊けます。
お米の保存も要注意。



朝をごはんに 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
簡単に料理できます。



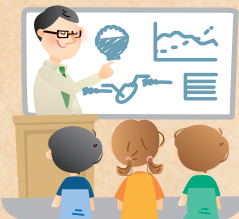
色々なごはんを つくってみよう

楽しいレシピを用意しています。
料理コンテストにも
挑戦してみよう。



お米やごはんの 講習会に参加しよう

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。



田植や稲刈りを 体験しよう

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。



米飯給食について 考えてみよう

子どもの頃からの
食教育は大切です。
学校給食のことも考えよう。



おいしいごはんを食べよう県民運動

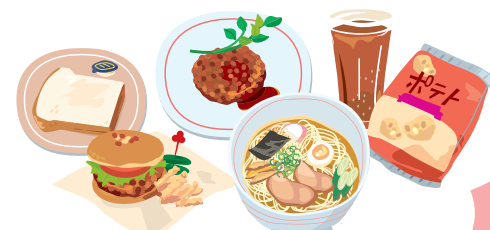
ごはんを食べると

知って
いましたか？

イハこと がいっぱい！

今の食生活の ままで、健康を保てるの？

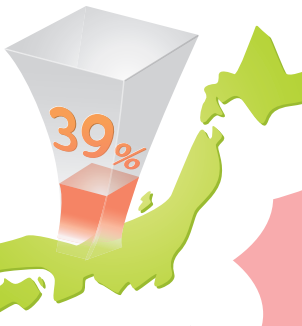
●最近、生活習慣病になる人が多いって
聞くけど、私たちの今の食生活で、健
康に暮らしていけるのかしら？



●「ごはん抜きダイエット」は
ダメって言うけど？

私たちの食料は、 将来どうなるの？

●日本の食料自給
率は39%（平成
25年度）。とい
うことは、食べ物
の半分以上を外国
からの輸入に
頼っているのね。



環境を守る ために「ごはん」なの？

●コウノトリにとって、田んぼは
欠かせないものなんだって。



●水田には、お米をつくる以外
にどんな役割があるの？

●輸入ができなくなったら、日本
は食べる物がなくなるのかな？

おむすびの あたたかさを 覚えていますか？

●阪神・淡路大震災
の時、農村から被災
地に届けられた
「おむすび」に救わ
れたわ。



●農業や農村の大切さを考える
必要があるわね。



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。
私たちの暮らしに欠かせない「お米・ごはん」を通じて、食べ物や農業の大切さを見つめなおしてみませんか。

県民運動 **4** つのねらい

将来の食料確保のために

健康的な食生活のために

環境を守るために

危機管理のために

●制作・発行

兵庫県農政環境部総合農政課楽農生活室 TEL.078-362-3444

兵庫県米穀事業協同組合 TEL.078-361-3318

(平成28年3月発行)



おいしいごはんを食べよう県民運動について、
詳しくはホームページをご覧ください

<http://www.gokumi.com/>

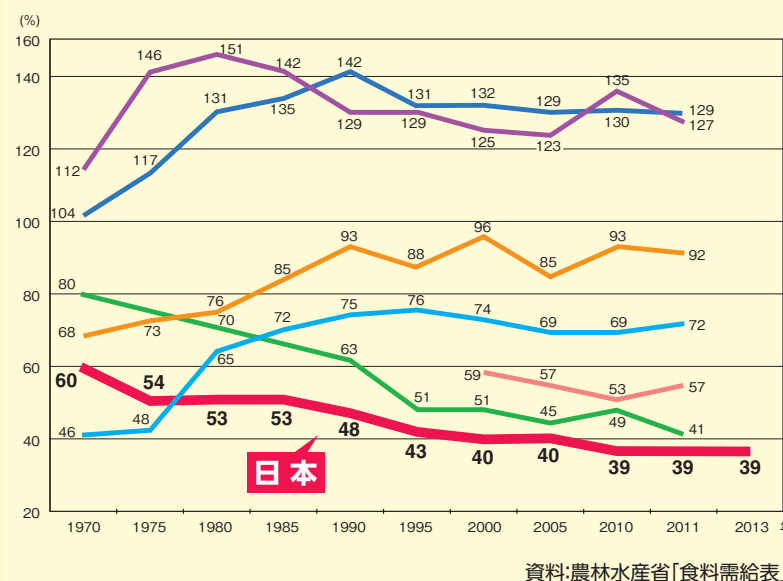
兵庫県

兵庫県米穀事業協同組合

将来の食料は大丈夫？

～将来的な食料確保のために～

日本の食料自給率は、食生活の変化等により年々低下しており、他の先進国の自給率に比べても、最低水準です。
異常気象等により輸出国での生産が少なくなると、十分な食料が輸入できなくなる可能性があります。



自給率が低いと、食料が輸入できなくなった時に困る。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…普段からお米をたくさん食べて、水田や農家を守ろう

ごはんを食べるとイイこといっぱい！

今の食事で大丈夫？

～健康的な生活を送るために～

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って。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。

食生活の変化にともない、米や野菜の摂取量が減り、畜産物や油脂類の摂取量が増えています。また一方で生活習慣病が増えています。

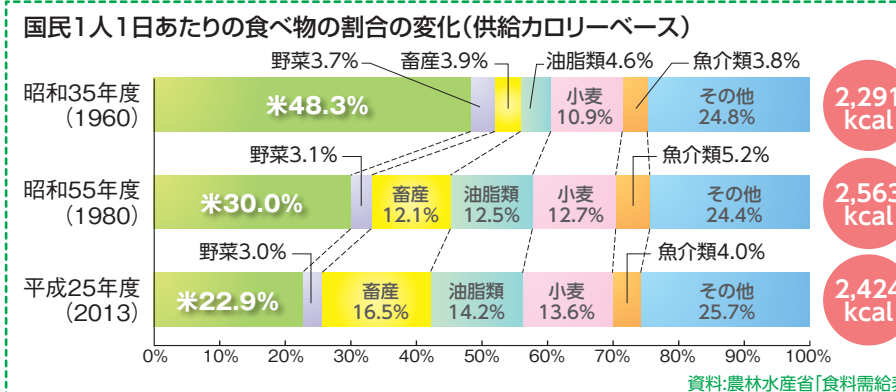
ごはんを食べる量がどんどん減っているね

お茶碗1杯(精米60g)のごはんで考えると…

昭和35年度 5.0杯

昭和55年度 3.5杯

平成25年度 2.5杯



子どもたちに残したい環境

～環境を守るために～

水田には米を生産する以外にも多くの働きがあります。ごはんを食べて、水田でお米を作ることが生物の多様性や環境の保全につながります。

水田に貯えられた水や畑に植えられた作物の葉や茎が雨や風の影響を和らげ、土砂の流出を防ぎます。

「ふるさと」や「田舎」の象徴として、水田は人の心に安らぎを与えます。

生き物がいっぱい田んぼで、これからも遊びたいな

へ～こんなにたくさんの働きがあるんだ。



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)」

災害にそなえて

～危機管理のために～

阪神・淡路大震災の直後、農村などのボランティアから善意のおむすびが被災者に届けられました。

豊かな食料が蓄えられている農村と都市との結びつきは、いざというときのセーフティー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。

東日本大震災や台風に伴う大雨など、日本では災害が多いわね。



1月17日は「おむすびの日」

1995年1月17日は、阪神・淡路大震災が発生した日です。豊かな、飽食の暮らしが根本から問い直されました。食べ物もなく、不安のどん底にいた被災者は、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。この震災での経験をきっかけとして、お米の大切さを再認識するとともに、改めて食と農について国民一人ひとりが考えることの重要性を伝えるため、兵庫県 の提唱により全国運動として「ごはんを食べよう国民運動」が始まりました。いつまでも食料、とりわけお米の重要性などを忘れないために、「ごはんを食べよう国民運動推進協会」では、震災発生日の1月17日を「おむすびの日」と決めました。(日本記念日協会登録済)

