

お米はどこから来て、
どこへいく？

稲・お米・ご飯

1 お米の歴史

稲作のはじまりから現代のお米事情まで

監修 服部栄養料理研究会
著 稲葉茂勝
編 こどもくらぶ



はじめに

みなさんは「令和の米騒動」という言葉を聞いたことがありますか？ 2024(令和6)年「大地震注意」がはじめて発表されました。すると、日本じゅうでさまざまな不安があふれ、そんななか各地で米の買い占めや米不足が発生。米が値上がりしました。その事態は、100年以上前の米騒動*になぞらえて、「令和の米騒動」とよばれました。

*1918(大正7)年に起きた米の値上がりを直接の原因とした全国的な民衆の暴動。また、1993(平成5)年の米不足により起きた騒動も「平成の米騒動」といわれた。

一方、近年日本人がお米を食べなくなっていることから、「米ばなれ」などといわれています。米の消費量は、1962年度の118.3kgをピークとして、2023年度には半分以上の51.1kgにまで低下しました。その背景には、洋食が普及し、パン食の人がふえるなど、日本人の食生活の変化があげられています。完全給食を実施している学校の100%に当たる28900校で「米飯給食(ご飯が出る給食)」が実施されていて、約911万人がご飯給食を食べています。1週間のその回数は、3.6回です(2023年度)。

政府は今、お米が健康な食生活につながっているとして、次のようなことを発表。お米を食べるように国民にすすめています。

○お米を主食とする「日本型食生活」と

長寿の関係

○腸内環境や免疫力とお米の関係

○生活習慣病とお米を食べる量の関係 など

でも、「それはそうなんだろうけれど、お米よりパンのほうが好き」という人もたくさんいます。

こうしたなかで、ぼくたちは、あらためてお米についてしっかり調べてみようとして、この本をつくることにしました。

ところでみなさんは、次のことを知っていましたか？

- ⑦「お米」を炊くと「ご飯」になる(「ご飯」は「お米」を炊いた食べ物)
- ①「稲」はイネ科の植物(「お米」はその種)
- ②「お米」は日本で自給できる唯一の穀物

おそらく⑦に対して「そんなのあたりまえじゃないの!」と思ったり、②については、「だから何?」などと感じたりする人もいるのではないのでしょうか。それでもぼくたちは、このシリーズをみなさんにぜひ読んでほしいのです。なぜなら、このシリーズ(①②③)を読めば、**稲・お米・ご飯**に対する考えがかわり、日本の文化=お米を再認識できると考えるからです。

①お米の歴史

～稲作のはじまりから現代のお米事情まで

②世界のお米

～主食がお米の国ぐに・世界のお米文化いろいろ

③学校とお米

～写真で稲作学習・学校でお米を作ろう

子どもジャーナリスト
Journalist for Children **稲葉茂勝**

もくじ

巻頭絵本 人類と稲の出会いから…… 4

パート1 知っておくべきこと

- 1 現代のお米事情…………… 12
- 2 お米の種類…………… 14
- 3 稲とお米とのちがい…………… 16
- お米からできるもの…………… 18
- 4 お米の調理法のうつりかわり…………… 20

パート2 考えよう

- 1 現代のお米の生産量と消費量…………… 22
- 2 お米の力(栄養成分と機能)…………… 24
- お米を学校給食に…………… 26
- 3 「早寝早起き朝ごはん」…………… 28
- 4 お米とダイエットの関係…………… 30
- さくいん…………… 31



お米を学校給食に

ご飯を主食とする学校給食が本格的におこなわれるようになったのは、1976年からです。ご飯給食がどのような背景ではじまり、現在どのように実施されているのかを見てみましょう。

学校給食のはじまり

学校給食は、第二次世界大戦後、食料不足・栄養不足の子どもたちの救済を主な目的として、一部地域で実施されるようになり、1952年ごろには全国へ広がっていきました。

当初の学校給食の主役はコッペパンと脱脂粉乳でした。1965年ごろからは日本国内で生乳の生産がふえ、冷蔵環境も整ってきたため、ビンの牛乳が給食に登場するようになりました。

戦後の復興期には不足していたお米でしたが、1967～1970年にはお米の生産量が消費量を



1952（昭和27）年のコッペパンと脱脂粉乳の給食。脱脂粉乳はアルマイトの食器に入れられていた。
（写真提供：日本スポーツ振興センター）

大幅に超え、米余りの状況になりました（→p22）。そうした事情もあり、ご飯を学校給食にという取り組みがはじまりました。正式にご飯給食が導入されたのは、1976年になってからでした。

給食が「地産地消」「郷土の食文化」を学ぶ場に

ご飯を主食にした給食は、導入された当初は月に数回、週に1回というペースでしたが、徐々に回数がふえ、全国平均で週3.6回（2023年度）までふえています。また、東京・大阪などの大都市圏を除いては、学校給食に県産米や県のブランド米がつかわれるようになりました。お米だけでなく、県産の野菜や肉がつかわれたり、郷土料理が献立に取り入れられたりしています。給食の時間が、「地産地消」や「郷土の食文化」を自然に学べる場になっています。



ビン牛乳からパック牛乳に

給食の飲み物が脱脂粉乳から牛乳に変わった当初は、ビン牛乳だったが、牛乳ビンを経験から教室に運ぶのは重くてたいへんなうえに、ビンは割れたりする心配もあるため、現在はビン牛乳は少数派だ。パック牛乳の場合、飲んだあとの紙パックは、洗って開いてかわかして、リサイクルするようにしている学校も多い。さらに、プラスチックごみを出さないように、ストローのついていない紙パック牛乳も登場している。紙パックから直接牛乳を飲むのは抵抗があるため、コップを持参している子どももいるという。

各地のご飯給食

どんなご飯給食があるか、いくつか紹介しましょう。

石川県立 明和特別支援学校

- ・石川県産コシヒカリのご飯
- ・石川県で漁獲されたタラの

アクアパツァ

- ・能登の魚醤「いしる」ドレッシングの豆腐サラダ
- ・牛乳 など



千葉県旭市 第一学校給食センター

- ・豚レバーの鉄人そぼろご飯
- ・銚子沖で水揚げされるイナダの石まきトマトソース焼き
- ・千葉の恵の磯香和え
- ・旭ゆうがく汁
- ・牛乳



兵庫県相生市立 双葉小学校

- ・ごはん
- ・鶏肉のゆず風味
- ・伝統野菜のかんぴょうの炒め煮
- ・地元の海でとれたイリコでだしをとったみそ汁
- ・牛乳
- ・地元のメロン



香川県高松市立 香南小学校

- ・麦ごはん
- ・香川の夏を代表する魚 アジの香味ソースがけ
- ・オリーブ豚汁
- ・地域の野菜まんばのごまドレッシング
- ・牛乳



沖縄県那覇市立 松川小学校

- ・県産のアーサー（あおさ）とマグロの炊き込みご飯
- ・豚肉とパイアのしょうゆこうじ炒め
- ・スーナー（白和え）
- ・おからと美らキャロットのケーキ
- ・牛乳

写真提供：全国学校給食甲子園事務局

1 現代のお米事情

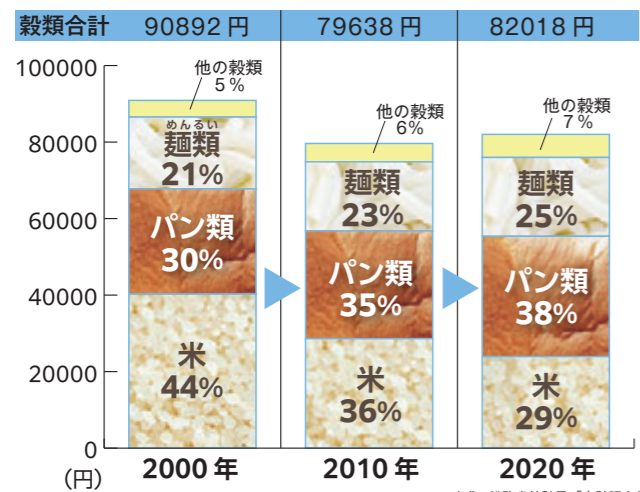
日本人と日本社会のなかで特別な存在としてあつかわれてきたお米。しかも「日本で自給できる唯一の穀物」だともいわれています。ところが今、そのお米の存在があやぶまれているのです。どういうことでしょうか？

1 日本人の食事に欠かせない？

かつてはたしかに毎日お米を食べるのがあたりまえでした。「お米がないと生きていけない」という人も多くいました。しかし、今ではご飯をあまり食べないという人も多くいます。その状況が「米ばなれ」です。国民1人あたりの年間消費量が半減（→p22）していて、全国の年間需要量*も、右肩下がりに減少しています。その原因は、第一に、近年日本には外国からさまざまな食べ物が入ってきたことがあげられています。それだけでなく、食生活の多様化や洋風化、パンや麺派がふえたとか、副菜やおかずの増加なども理由としてあげられています。高齢化やダイエット志向などで、国民全体の食べる量がへったという指摘もあります。

*人びとが買おうとする量のこと。

食料費のうち穀類支出の構成比（2人以上の世帯）



2 お米の生産量と消費量

日本人のお米の消費量がへった結果起きたのが、「米余り」現象です。

米の生産量は1967・1968年に最多の1450万トン記録しました。一方、米の総需要量は1963年の1340万トンピークとしてへりはじめました。国民1人が1年間に食べる米の量（1人あたりの米消費量→p22）も、1962年度の118.3kgをピークとして、へりつづけていきました。

すると政府は、お米が余ってしまわないようにするために、農家の稲の生産をへらす方針を出して、農家に対し稲から別の農作物に転作することをすすめました（これを減反政策という）。

減反政策

1960年代以降、米の過剰供給による古米の在庫増が問題となっていた。また、経済成長によって食生活が多様化したことを背景にして米の消費量が減少しはじめたことから、減反政策が1969（昭和44）年から試験的に開始され、1971（昭和46）年からは本格的に実施された。都道府県ごとに生産目標量を設けて、農家に休耕や転作を推奨した。その方法は、育てた稲を実る前に刈り取る「青田刈り」や、田んぼを畑にかえてほかの作物を栽培する「転作」だった。これらをおこなった農家には、政府から補助金が支払われた。

3 「米ばなれ」を止めよう

政府は、お米の生産をへらす一方、近年では、民間企業や団体などと連携し、「米ばなれ」を止めるためにさまざまな対策を進めています。

農林水産省では、米の消費拡大情報サイト「やっぱりごはんじゃ！」を展開し、お米を中心にした食生活、お米を食べることのよさをさかんに伝えています。

でも、政府はどうしてここまでしてお米の消費をふやそうとするのでしょうか。それは、「稲・お米・ご飯」が日本人にとって切っても切りはなせないほど重要な存在だからです。また、稲作が日本の基幹産業*のようなものだからです。

*「基幹産業」とは、ふつう一国の経済活動の基盤となる重要な産業の中で、他の産業の発展を支える役割を担うもの（鉄鋼業、電力業、石油・石炭などのエネルギー産業、自動車産業、電子工業など）のこと。

お米に関する農林水産省のサイト



4 減反政策の廃止

2018（平成30）年以降、減反政策が廃止されました。その主な理由として、政府の財政負担の増加があげられています。それは、減反政策にしたがいお米の生産量をへらす農家に支給される補助金が、政府の大きな負担になっていたことによります。減反政策にしたがえば国から補助金が入ることで、農家のやる気をそぎ、さらなる生産性の向上を阻止することにもなりました。

こうして農業自体が弱体化したことも、減反政策廃止の原因として指摘されました。さらに、外国産の米を輸入するように世界各国からの圧力が強まったこともあげられています。

こうしたなかで政府は、この本の「はじめに」でも記したとおり、下のことを宣伝しはじめたのです。

- お米には、からだの中でエネルギーを発生する「でんぶん」がたくさんふくまれている。
- ご飯を食べると、そのエネルギーによってわたしたちのからだや脳は活発に動きだす。

日本の食料自給率

食料自給率とは、食料供給に対する国内生産の割合を示す指標のこと。日本の食料自給率は、国内での生産がへって輸入がふえたことや、日本人の食の洋風化などにより、先進国のなかで最低の水準となっている。米、小麦、大豆などをふくむ「穀物自給率」を見ると、米だけが自給率ほぼ100%。その他は、小麦がわずか15%、大豆はさらに低く6%となっている。

日本と諸外国の食料自給率（カロリーベース）



1 現代のお米の生産量と消費量

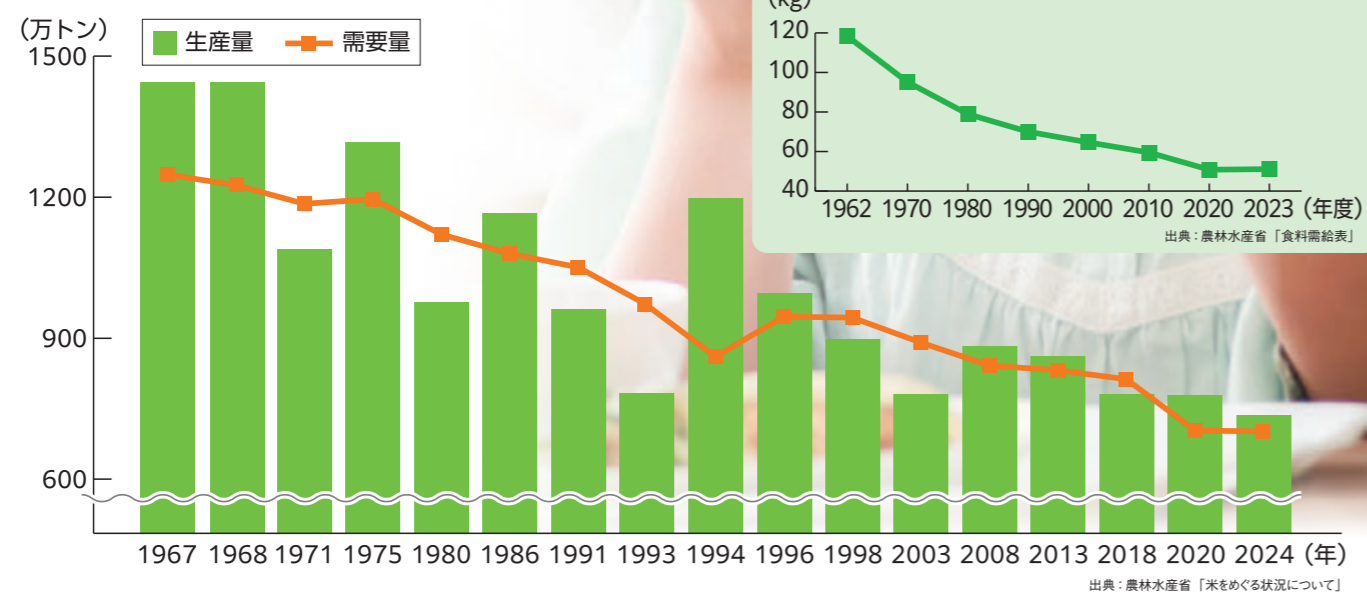
現在、日本のお米の生産量と消費量はどうなっているのでしょうか。今後日本のお米がどうなっていくのかを考えていきましょう。

1 世界のなかの日本のお米

日本のお米生産量は案外少なく、世界のお米生産量(→2巻p7)の1.4%ほどにすぎません。下のグラフを見ると、2024年時点で生産量は需要量(→p12)を上回っていますが、グラフ全体からは米不足のときもあったことがわかります。

近年、日本人がお米を食べなくなってきたといわれていて、1人あたりの米消費量は、1962年度の118.3kgから、2023年度には51.1kgと半分以上にへっています。日本のお米は、生産量も消費量(需要量)も減少しつづけています。

日本のお米の生産量と需要量



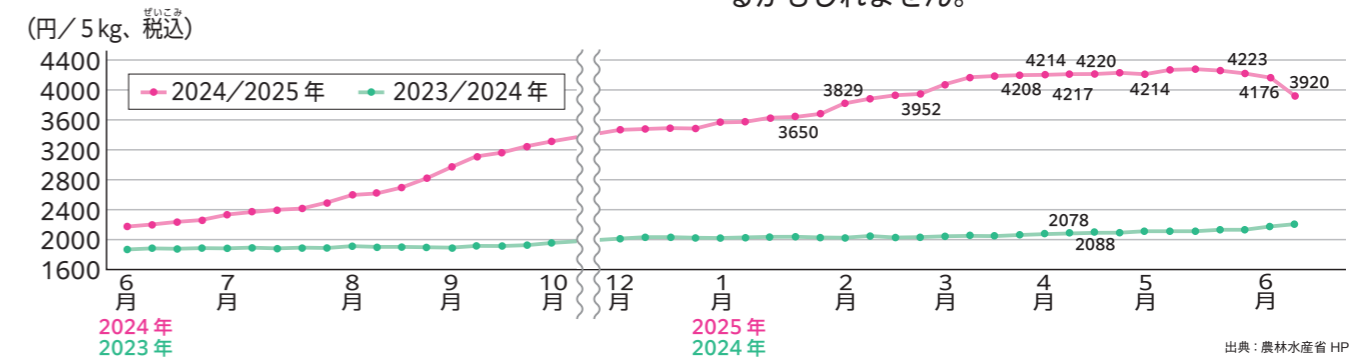
2 令和の米騒動

日本では毎年、お米は8月～10月に収穫されて「新米」として売り出されます。新米が出てくるまでは、前年のお米が売られています。ところが、2024(令和6)年5月ごろからお米が不足し、価格も上がりはじめました。そのため、スーパーなどの米売り場では、「1家族2袋まで」などと表示されたり、売り切れも目立ったりして、「令和の米騒動(→p10)」とさわがれるようになりました。この事態に、農林水産省は「秋に新米が出回れば米不足は解消し、価格も落ち着く」と説明しました。ところが、新米の時期になっても米不足はおさまりませんでした。

農林水産省は、全国のスーパーおよそ1000店のお米の販売価格の平均をまとめ、毎週発表していますが、2025年2月3日から9日までの1週間の平均価格は、5kgあたり3829円。2024年2月は5kgあたり2000円程度でしたので、90%以上値上がりしたことになります。

この状況を受けて農林水産省は2月14日、備蓄米21万トンを放出することを決定。政府は「備蓄米が小売店で販売されはじめる3月下旬から4月上旬以降、6月に向けて価格は段階的に下がる」という見方を発表しました。でも、実際にはその後も価格は上昇しつづけて、2025年4月14日から20日までの1週間の平均価格は4220円と、2024年4月の2088円の2倍もの値上がりとなりました。

スーパーの平均販売価格の推移



*入札：主に国や地方公共団体が、工事や物品購入などの契約を結ぶ際、複数の業者から価格や条件を提示させ、最も有利な条件を提示した者と契約を結ぶ方法で、公平性や透明性を確保するために用いられる。

備蓄米とは

米が不作のときでも安定的に供給できるように国が常に100万トン(10年に一度の不作でも供給できる量)を備蓄する制度。この制度は、今回と同じように米不足となった1993年(このときは「平成の米騒動」といわれた)をきっかけに、1995年に開始された。

備蓄米は、主に玄米の状態、温度15℃以下、湿度60～65%に保たれた倉庫で保管される。通常、備蓄米は5年たったら飼料用などに回され、かわりに新しい玄米が入庫される。

3 日本のお米はどうなる?

お米不足や値上がりについて、政府の農業政策の失敗だという声もあがりました。というのは、減反政策(→p12)の廃止後も実質的には政府の需要予測にそった「生産調整」が続いていたからです。ところが、天候不順などで予想より収穫量が低下することもあれば、さまざまな理由で需要が増大することもあります。そうすると、お米が不足し、お米の値上がりにつながってしまうのです。

そうしたなか、農林水産省は2025年5月末、それまでの入札*ではなく随意契約という新たな方法で備蓄米の放出をはじめました。随意契約は、発注者が選んだ業者に指定の価格で買い取らせる方法です。農林水産省は、随意契約で備蓄米30万トン売り渡し、6月初旬には米の流通量がふえて、価格が下がっていくという見通しを発表しました。しかし、米不足のほんとうの理由が解明されたわけではありません。毎年同じことが起きるかもしれません。