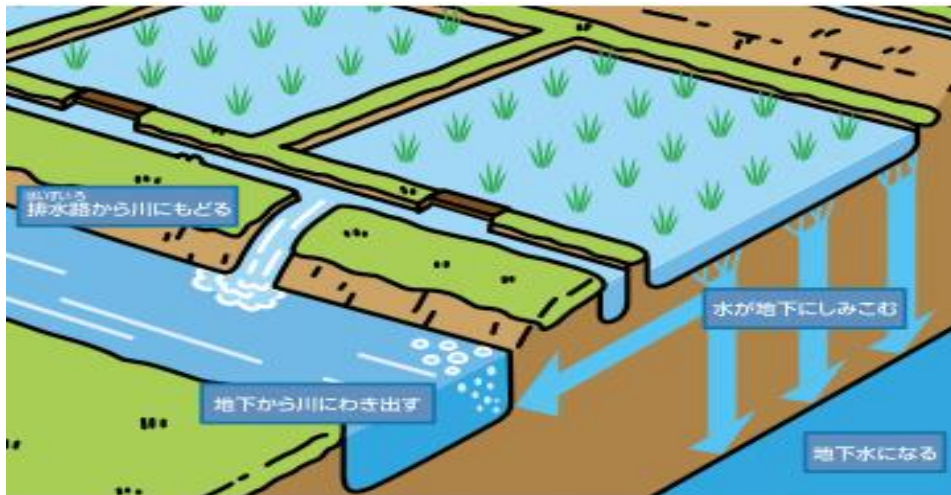


# お米とSDGsの関わりと、広がる米粉利用

みなさんが給食や家などで食べている「お米」をつくるための水田。  
実は、SDGs（持続可能なまちづくり）に、様々なところで、貢献しています。

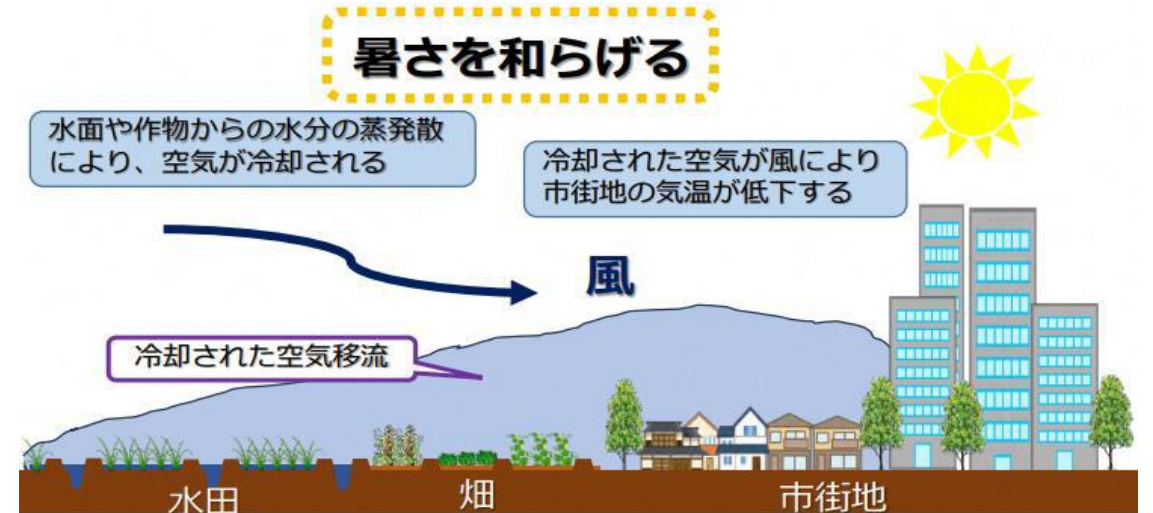
## 水害を防ぎ、水資源を守る

田んぼは、雨を一時的にたくわえ、水害を防いでくれています。  
また、田んぼの水の一部は、地下にしみこみ、地下水となり、  
生活用水や工業用水として、暮らしの中で利用されています。



## クーラー効果

田んぼの水面や作物から蒸発した水分は、まわりの空気を  
冷やし、自然のクーラー効果があります。

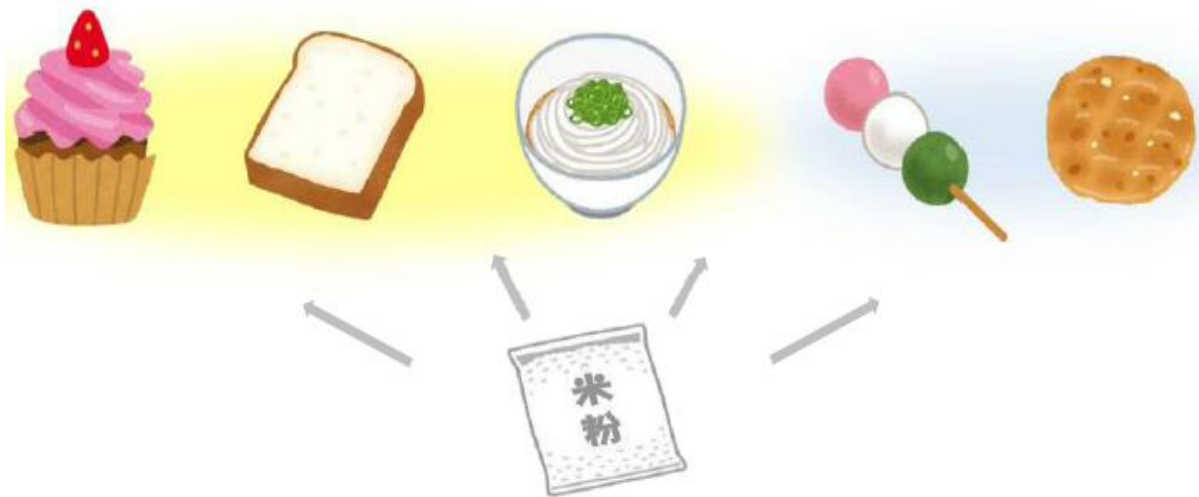


# お米の消費量の減少と、「米粉」への期待

一方、主食としてのお米の消費量は、年々減少し、水田の数も少なくなっています。そこで、使われていない水田で米粉用のお米をつくり、米粉を使ったパンや麺を食べることで、お米の新たな消費拡大と、食料自給率の向上が期待されています。

## 米粉ってなんだろう？

米粉とは、お米を粉にしたものです。古くは奈良時代からせんべいや和菓子に使われてきました。最近では、細かい粉にする技術が進み、パンや麺のほか、洋菓子などにも使われています。



## 米粉の特徴

米粉には、もちもちした食感があり、アミノ酸バランスにも優れています。また、油の吸収率が低くヘルシーで、揚げ物に使用するとサクサク感が長く続くなどの特性があります。



# 米粉の消費量拡大に向けた動き

米粉をつくるための製粉設備の強化や、米粉メニューを広げる取組みが進み、米粉の消費量や知名度は年々向上しています。

## 米粉の値段は高い？

米粉の原材料である「米」の価格は、「小麦」よりも安いものの、製粉費用が高く、小麦粉より米粉の価格は高くなっていました。そこで、国は、製粉能力向上のため、積極的に設備強化の支援や補助をしており、いま小麦粉との価格差は年々縮小しています。



まとめ

私たちがお米や米粉を食べることで、生産者は安定して米づくりを続けることができます。  
米づくりが続くことは、私たちの生活環境や食料自給率の維持・向上につながっています。

## 学校給食で米粉パンを！

豊島区立の小・中学校では、給食回数の約8割を米飯給食としています。また、都の補助事業を活用し、10月に米粉パンを給食に出しました。子ども達から、「初めて食べた！」「モチモチして美味しい！」など、嬉しい声をいただきました。

