



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

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た今、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

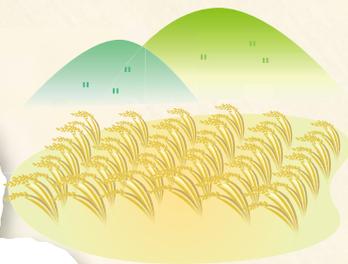
私たちの食卓には、毎日いろいろな「食べ物」が並びます。私たちは食べ物が目の前にあることを当たり前のように思っていますが、どこで作られたものかを考えたことがありますか？

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、みんなで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。

## 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、たくさんの生き物のす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  
たくさんの働きが  
あるんだ。

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。

土壌を守る

水資源かん養機能  
(1兆5,170億円/年)

洪水を防ぐダム機能

水田が雨水を貯め、時間をかけてゆっくり流れることで、洪水を防ぎます。

土砂崩壊防止機能  
(4,782億円/年)

「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。

保健・休養・安らぎ機能  
(2兆3,758億円/年)

土壌浸食(流出)防止機能  
(3,318億円/年)

色々な生き物のすみか

鳥や昆虫、魚や微生物などが水田をすみかとし、生態系を維持します。

安らぎの景観

気候緩和機能  
(87億円/年)

有機性廃棄物処理機能  
(123億円/年)

洪水防止機能  
(3兆4,988億円/年)

気温上昇防止機能

稲の光合成や水面からの蒸発により、光や熱を吸収し、気温を調整します。

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田んぼで、  
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。

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ったのです。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。



● 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。

# 災害時の食

災害発生から経過した日数により  
「何を食べればよいか」が変わります。

使用する 順序	災害からの 経過日数	1日目 【そのまま食べられる物】	2～3日目 【温めるだけの物】	4日～1週間 【簡単な料理を要する物】
	保存方法	水は1人1日3リットル(調理用を含む)		
<b>早めに</b> ↓ <b>遅めに</b>	冷蔵	作り置き料理 生鮮食品(牛乳)	総菜・加工食品(未開封の物)、野菜	
	冷凍	自然解凍で食べられる物(お弁当用等) 下処理済み冷凍野菜 (ミックスベジタブル・ブロッコリー・ほうれん草・いんげん等)		
	レトルト・缶詰・干物等	冷蔵庫・冷凍庫の食品と組み合わせ、そのまま(もしくは温めるだけで)食べられる物		簡単な料理を要する物(日持ちする野菜、乾物、無洗米等)
	非常食品	そのまま食べられる物(乾パン・クラッカーなど)	温めた方がおいしい物(カレー・シチュー等)	加熱が必要な物(アルファ化米)

災害発生直後は、ライフライン(電気・ガス・水道)が途絶えるため、

- ① 冷蔵庫や冷凍庫の中にある物【そのまま食べられる物】から食べ始め、支援物資が被災者に届くまでの1週間をめどに
- ② 非常食品ではないレトルト・缶詰など【温めるだけの物】や
- ③ 非常食品【そのまま食べられる 又は 温めるとおいしい物】を組み合わせ、

**できる限り長期間 自力で食べ物を準備**

できるようにしましょう。

# 災害時の調理に あると便利なもの

災害時にはライフライン  
(電気・ガス・水道)が途絶えます。  
そのような時に、役立つ物を用意しましょう。



		チェック	
必須	缶切り	忘れがちなので、できれば予備も	<input type="checkbox"/>
	キッチンばさみ	包丁の代わりになる	<input type="checkbox"/>
	割箸・スプーン	食べる、混ぜる、取り分ける	<input type="checkbox"/>
	ウェットティッシュ	感染症、食中毒の予防に	<input type="checkbox"/>
	カセットコンロ・ボンベ	何か1品でも温かいと安心	<input type="checkbox"/>
	ポリ袋	食器代わりに、調理に大活躍	<input type="checkbox"/>
	ポリ容器	給水を受けるために	<input type="checkbox"/>
あると便利	ラップ・アルミホイル	食器に被せ、洗う手間を省く	<input type="checkbox"/>
	新聞紙	箱形に折れば食器代わりに	<input type="checkbox"/>
	キッチンペーパー	台拭き、手拭きに	<input type="checkbox"/>
	トイレットペーパー		<input type="checkbox"/>
	フォーク		<input type="checkbox"/>
	紙コップ・皿		<input type="checkbox"/>
できれば準備	台車	給水場所までの往復に	<input type="checkbox"/>
	輪ゴム		<input type="checkbox"/>
	七輪・炭	火力が大きく、暖をとることも可能	<input type="checkbox"/>
	ライター・マッチ		<input type="checkbox"/>
	クッキングシート		<input type="checkbox"/>

## 《断水している時》

皿にラップをかぶせると食器を洗浄しなくても衛生的。  
また新聞紙で作った容器に小さめのポリ袋を被せれば、汁物なども  
入れられる器になります。



# 小さい子どもや 高齢者がいる家庭では

## 小さい子ども(乳幼児、アレルギーを持つ方)

普段は母乳でも、災害時に備え、母乳の代替としてミルクを用意するとよいでしょう。

アレルギー用食品を多めにストックしておきましょう。



飲料水



ほ乳瓶または紙コップ



母乳代替食品(粉ミルク・液体ミルク)



ベビーフード



離乳食器



アレルギー用ミルク・食品

## 高齢者(持病がある、かんだり・飲み込みに不安がある方)

のどの渇きを感じにくくなっています。水は多めに準備しましょう。

固い物がかみにくい方は、やわらかい食品を準備しましょう。

持病のお薬がある方は、3日分程度用意しておきましょう。



介護用食品



缶スープ・ジュース



とろみ剤



使い慣れたスプーン・食器



持病のお薬



# ポリ袋で簡単 パッククッキング



お湯さえあれば普段と変わらない料理が簡単にできる  
パッククッキングを覚えておくと、いざという時に便利です。

## 基本の作り方

### ■用意する物

- ・ポリ袋(高密度ポリエチレン製) マチのないもの、耐熱130℃程度
- ・鍋(深い両手鍋)と耐熱皿(鍋底に入るサイズ)
- ・電気ポットとバスタオル(保温用)

} どちらかでもよい

### ■作り方

①ポリ袋に、平らに切った具材と調味料を入れる

②ボウルに水を張り①を入れる。

水圧で袋の中の空気を完全に抜き、  
袋の口を数回ねじって上の方で結ぶ。



③沸騰した湯の中に、袋を完全に沈める。

鍋の場合は底に皿を敷き、ふたをせず、  
ごく弱火で保温する。

(電気ポットの場合は、袋を3つまでにし、  
バスタオルで包み保温する。)



袋を完全に沈める。



④袋の口をはさみで切り、お皿に移してできあがり。

# 主食

## 白ご飯



- 材料(1人分)  
 米 0.5合(約80g)  
 水 120cc  
 ※ビニール袋には  
 1人分ずつ入れる

### 作り方

- ①ポリ袋に米を入れ少しの水(分量外)でもみ洗いし、水を捨てる。
- ②①に分量の水を入れ、空気を抜いて袋の上の方で口を結ぶ。  
(30分ほど水に浸しておくといよい)
- ③沸騰した湯の中に袋を完全に沈め、20分ごく弱火で加熱し、火を止め、そのまま10分ほど蒸らす。

## アレンジレシピ

### チキン ライス風



- 材料(1人分)  
 米 0.5合(約80g)  
 野菜ジュース 120cc  
 ミックスビタブル 30g  
 ツナ缶 1/4缶  
 塩こしょう 少々  
 ※ビニール袋には  
 1人分ずつ入れる

### 作り方

- ①白ご飯と同じ要領で洗米し、材料を全てビニール袋に入れて口を結ぶ。
- ②沸騰した湯の中に袋を完全に沈め、30分ごく弱火で加熱し、火を止め、そのまま15分ほど蒸らす。

# 主菜

かんたん  
しのだ  
信田巻



■材料(1人分)  
油揚げ 1枚  
卵 1個  
ミックスベジタブル 25g  
めんつゆ(2倍濃縮)  
大さじ $\frac{1}{2}$   
水 大さじ $\frac{1}{2}$   
爪楊枝または  
スパゲティ  
※ビニール袋には  
1人分ずつ入れる

## 作り方

①油揚げは少量の湯で油抜きし、箸を転がした後、半分に切る。切り口から破らないようゆっくりと開き、湯飲みに口を開いて置く。



②①の中に溶き卵、ミックスベジタブルを入れ、口を爪楊枝またはスパゲティで閉じる。



③②と調味料を1人分ずつビニール袋に入れ、空気を抜いて袋の上の方で口を結ぶ。(爪楊枝で袋を破らないように注意)



④沸騰した湯の中に袋を完全に沈め、20分ごく弱火で加熱する。



## 副菜

### かぼちゃ煮



- 材料(1人分)  
 かぼちゃ 100g  
 めんつゆ(2倍濃縮)  
     小さじ2  
 水 大さじ1  
 ※ビニール袋には  
     1人分ずつ入れる

#### 作り方

- ①かぼちゃは食べやすい大きさに切る。
- ②材料を全てビニール袋に入れ、空気を抜いて袋の上の方で口を結ぶ。
- ③沸騰した湯の中に袋を完全に沈め、20分ごく弱火で加熱する。

小さい子どもや高齢の方に

### リンゴのコンポート



- 材料(1人分)  
 リンゴ 1/4個  
 砂糖 小さじ0.5  
 レモン汁 小さじ0.5  
 白ワイン 小さじ0.5  
 ※ビニール袋には  
     1人分ずつ入れる

#### 作り方

- ①りんごは1センチ厚さ程に切る。
- ②材料を全てビニール袋に入れ、空気を抜いて袋の上の方で口を結ぶ。
- ③沸騰した湯の中に袋を完全に沈め、15分ごく弱火で加熱する。

# 買い置き食品 リスト



食べ慣れた食品を最低3日分、できれば1週間分買い置きしましょう。全ての食品をそろえなくても構いません。②や③の食品は普段から多めに購入し、買い置きする習慣をつけましょう。

	使う順序	買い置きしたい食品等	1人あたり3日分の量	我が家の家族数	我が家の必要数
必須	常に	水(調理用を含む)	9 L	人	
		カセットコンロ・ボンベ	約4本	人	
主食	① ↓	食パン(6枚切り)	3枚	人	
		シリアル	150g	人	
	② ↓	パックご飯	6パック	人	
		インスタント麺	3個	人	
	③	無洗米	1.5合	人	
乾麺(うどん・パスタ等)		300g	人		
主菜	① ↓	魚肉ソーセージ・練り製品	1本	人	
		カレー・シチューの缶詰・レトルト	3パック	人	
	② ↓	ロングライフ牛乳	1/2本	人	
		大豆水煮	1袋	人	
	③	魚・肉の缶詰	3ヶ	人	
副菜	① ↓	冷凍野菜	1/2袋	人	
		野菜ジュース	3本	人	
	② ↓	スープ(缶・粉末)	3杯	人	
		トマト缶	1ヶ	人	
③	切干し大根、カットわかめ、乾燥ひじき等	15g	人		
その他		菓子(チョコ、ビスケット等)	適宜		
		嗜好飲料(紅茶・コーヒー等)	適宜		

●制作・発行

おいしいごはんを食べよう県民運動推進協議会  
 (事務局:兵庫県農政環境部楽農生活室 TEL.078-362-3444)  
 兵庫県米穀事業協同組合 TEL.078-361-3318

●協力

兵庫県健康福祉部健康増進課 TEL.078-362-3249  
 (2019年1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/>