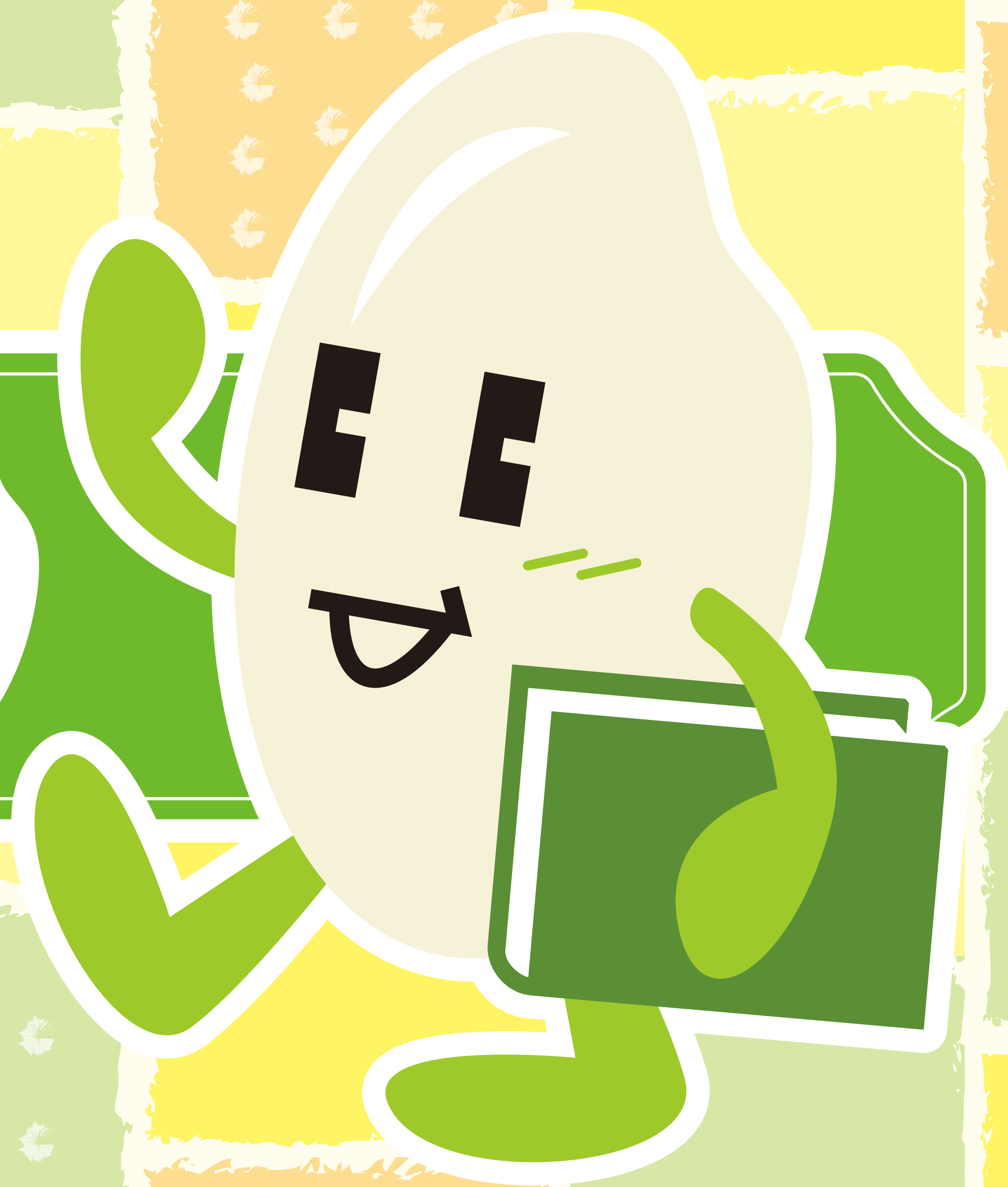
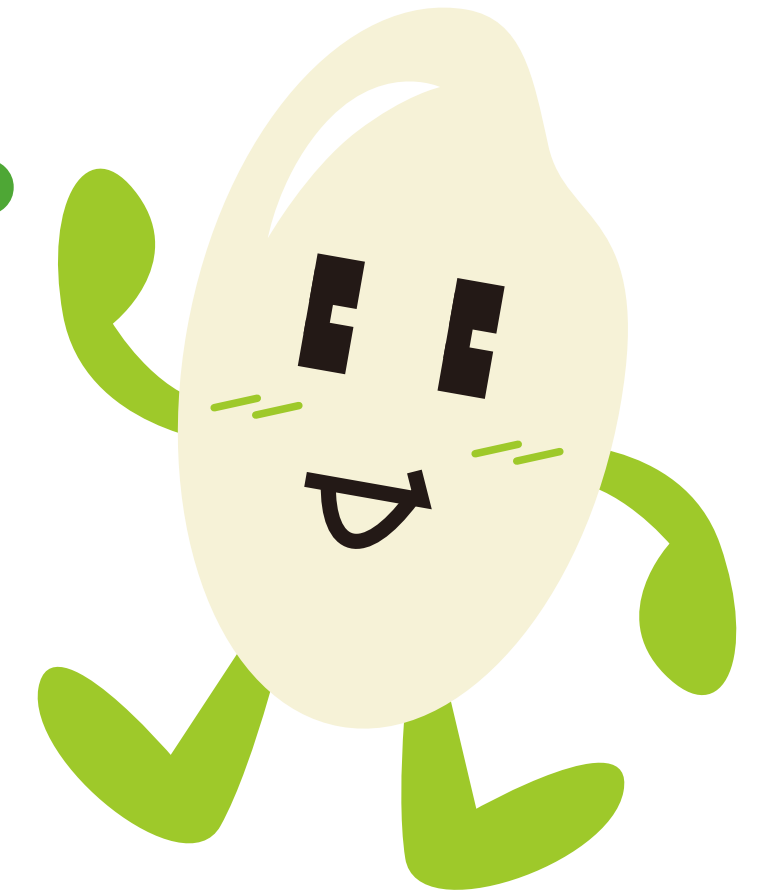


北海道米の

い  
ぢ  
ぢ



# 北海道は日本が誇る米どころ。 全国トップクラスの収穫量。



北海道米の収穫量は、全国トップクラス。多種多様な品種開発や栽培技術の進歩が、日本の米どころ・北海道を支えています。

■水稲収穫量上位県(うるち米・もち米) ※農林水産省調べ

収穫量(t)

年産	令和元年産	令和2年産	令和3年産	令和4年産	令和5年産
1位	新潟県 646,100	新潟県 666,800	新潟県 620,000	新潟県 631,000	新潟県 591,700
2位	<b>北海道 588,100</b>	<b>北海道 594,400</b>	<b>北海道 573,700</b>	<b>北海道 553,200</b>	<b>北海道 540,200</b>
3位	秋田県 526,800	秋田県 527,400	秋田県 501,200	秋田県 456,500	秋田県 458,200
4位	山形県 404,400	山形県 402,400	山形県 393,800	山形県 365,300	山形県 359,300
5位	宮城県 376,900	宮城県 377,000	宮城県 353,400	宮城県 326,500	宮城県 344,700

# おいしさも全国トップクラス!

複数の品種が最高位の「特Aランク」を安定して獲得しています。

## ■食味ランキング※

産地	品種名	ランク
北海道（全道）	ゆめぴりか	特A 14年連続獲得（平成22年～令和5年産米） ※平成22年産米は参考品種。
北海道（全道）	ななつぼし	特A 14年連続獲得（平成22年～令和5年産米）

※一般財団法人 日本穀物検定協会調べ（令和5年産米）。

複数産地「コシヒカリ」のブレンド米が基準米。

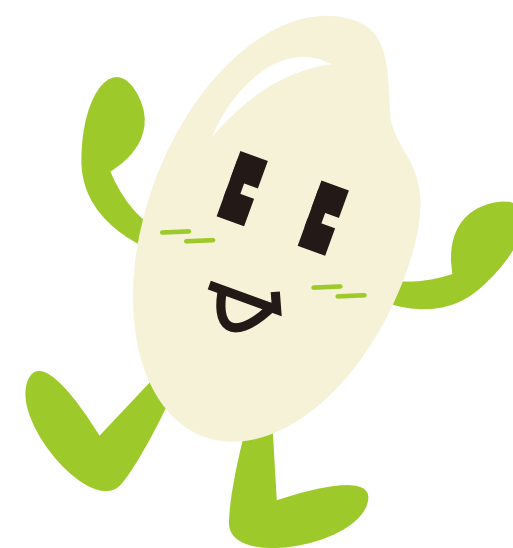
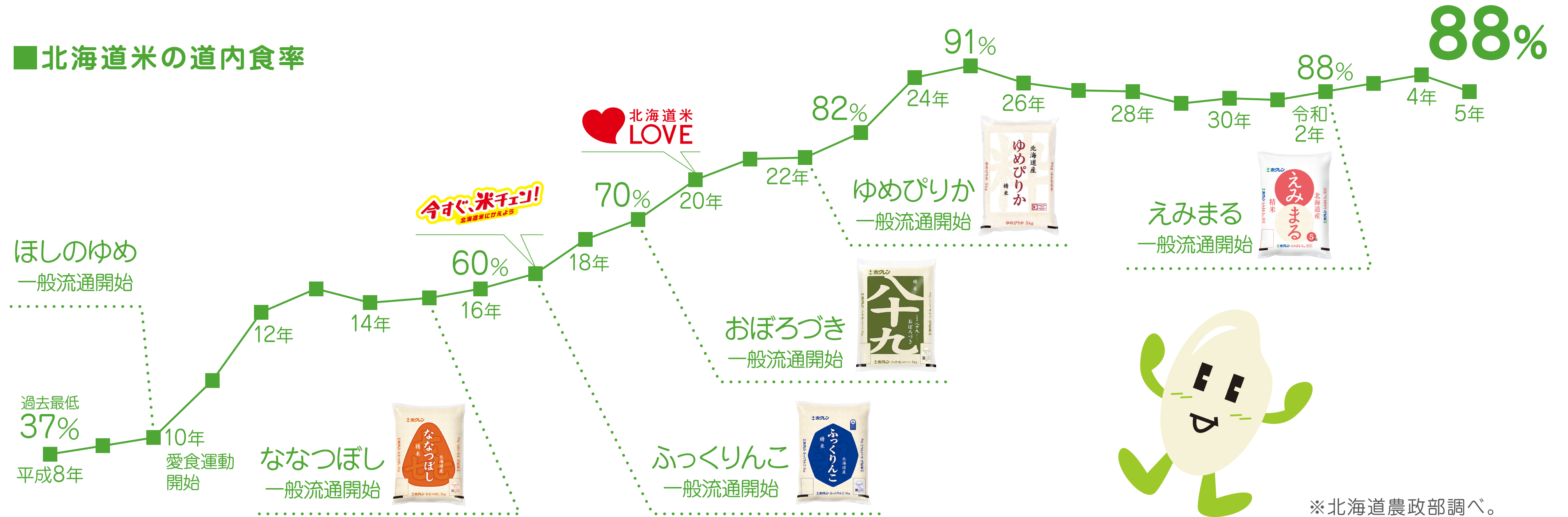
ランクは基準米と比べて、特に良好な「特A」、良好な「A」、おおむね同等な「A'」、やや劣る「B」、劣る「B'」の5段階。

※ふっくりんこ 特A 通算7回獲得（平成26年～28年産米は3年連続獲得、令和元年～4年産米は4年連続獲得）。

# 地元から愛される北海道米！

道内の米消費量に占める北海道米の割合である「道内食率」。  
平成24年産米から目標の85%を超え、90%前後で推移しています。

■北海道米の道内食率

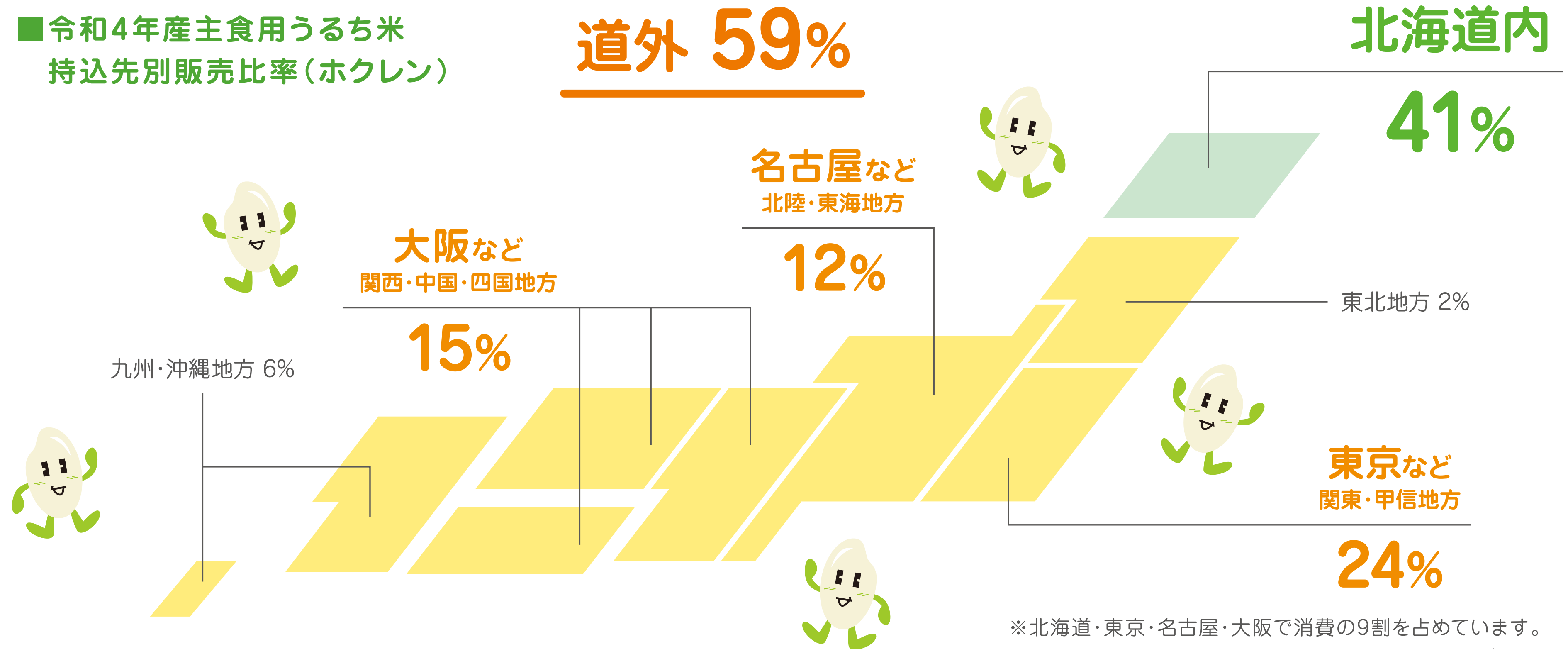


※北海道農政部調べ。



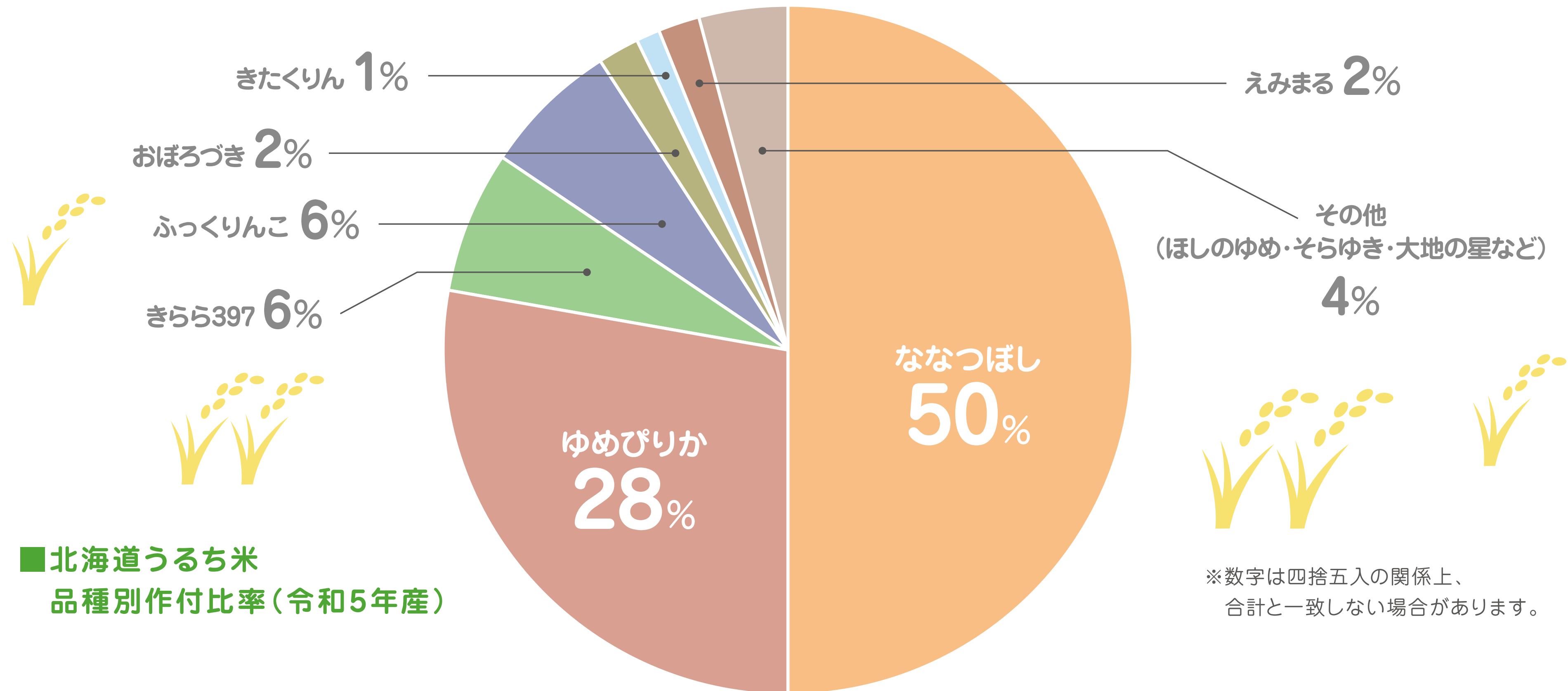
# 北海道から沖縄まで、北海道米は日本全国で広く親しまれています。

■令和4年産主食用うるち米  
持込先別販売比率(ホクレン)



※北海道・東京・名古屋・大阪で消費の9割を占めています。  
※数字は四捨五入の関係上、合計と一致しない場合があります。

# 色々な用途向けに さまざまなお米を作付けしています。



■北海道うるち米  
品種別作付比率(令和5年産)

※数字は四捨五入の関係上、  
合計と一致しない場合があります。

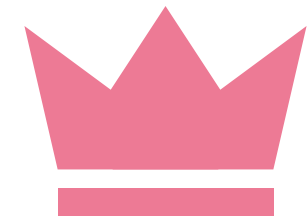
# 北海道はダントツ 日本一のもち米産地です。



日本一の生産量を誇る北海道のもち米。

お赤飯やおこわ、スイーツなどさまざまな用途に合う多彩な品種が揃っています。

<もち米検査数量>  
(令和5年産)



全国シェア

約**25%**

北海道  
42,712t

秋田  
18,142t

新潟  
29,938t

2位

1位

3位

<主な品種>



**はくちょうもち**

やわらかさが長持ちする  
北海道もち米のロングセラー。



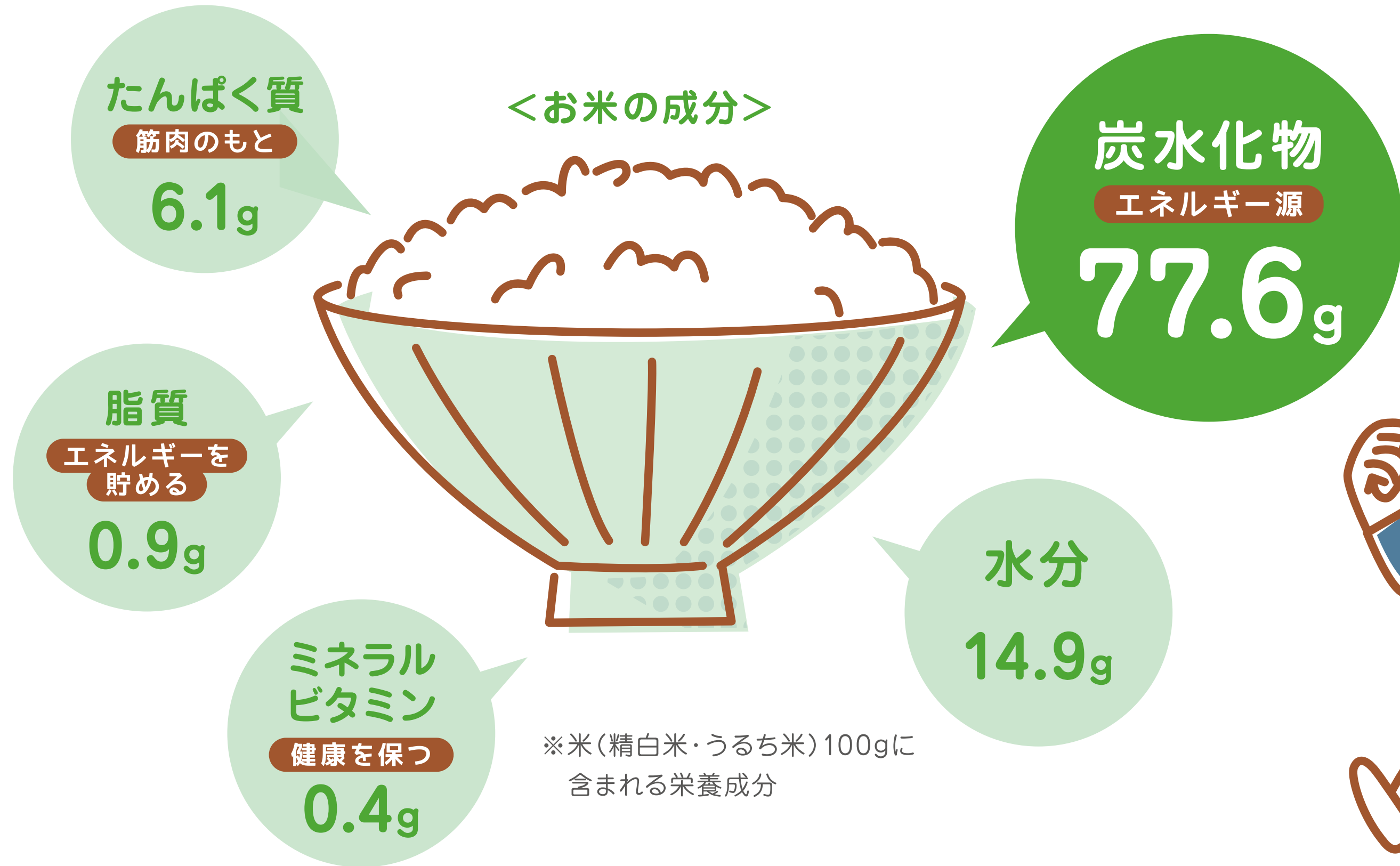
**きたゆきもち**

冷めてもやわらかく  
粘りが長持ちするもち米。

※農林水産省調べ

# ごはんは、体や脳を動かす エネルギーになる。

お米の主な成分は炭水化物。体の中でブドウ糖に分解され、体や脳を動かすエネルギーになります。腹持ちがよく、太りにくいという特徴もあります。





# ごはんが主食の食事で元気をチャージ！

私たちの体は毎日の食事で作られています。

ですが、ひとつの食べ物で必要な栄養を全てとることはできません。

和食の一汁三菜を基本とする食事は、理想的な栄養バランスとなります。

## <栄養バランスのいい食事>

**主食** ごはん・パン・めん類など。

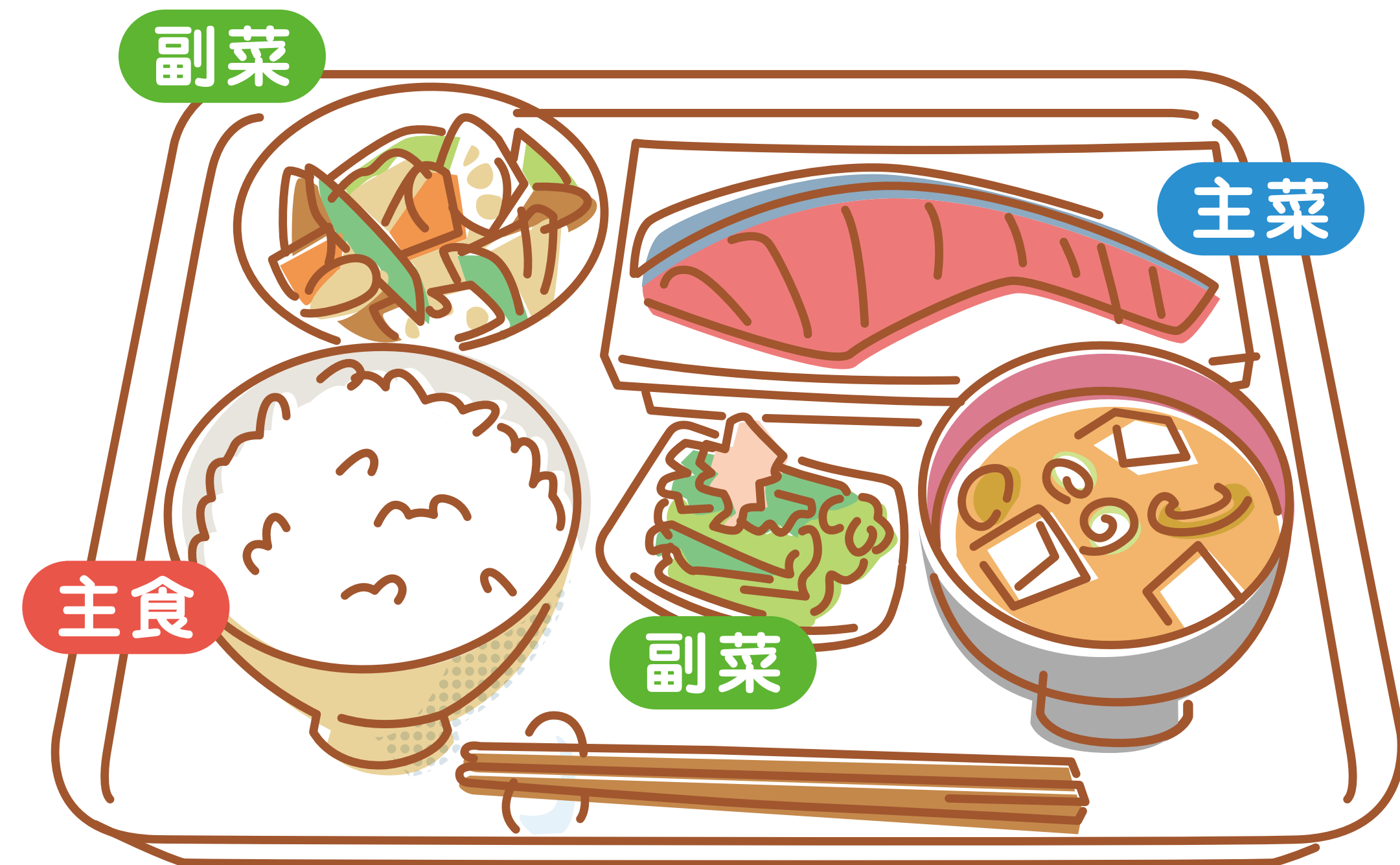
主な栄養素は炭水化物。  
体のエネルギーになります。

**主菜** 魚・肉・卵・大豆などのおかず。

タンパク質や脂質が多く含まれ、  
体の筋肉や血を作ります。

**副菜** 野菜・いも・海そうなどのおかず。

ビタミン・ミネラル・食物繊維を補い、  
体の調子を整えます。



# 今日の元気は 朝ごはんにかかっている！



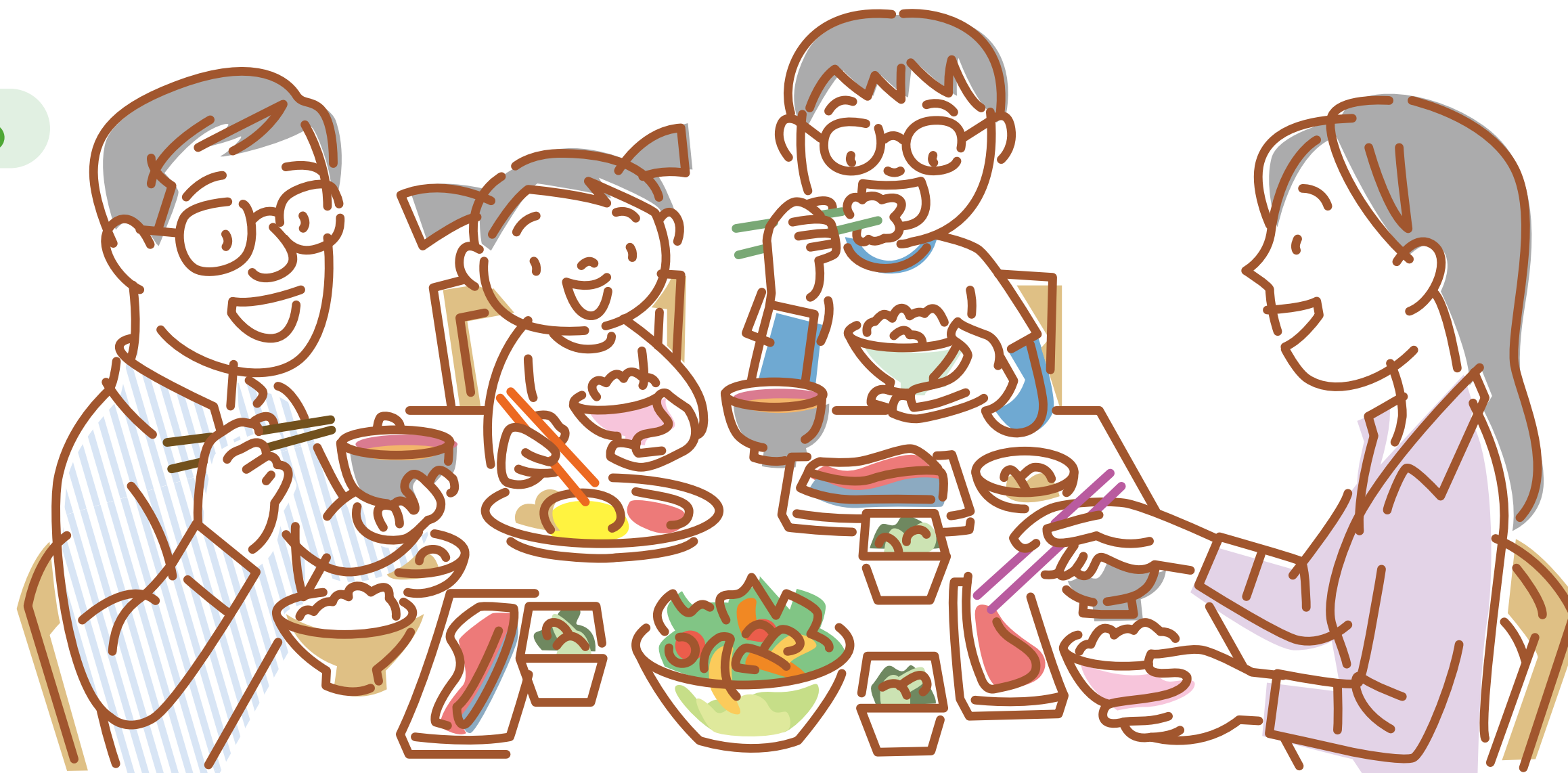
毎日、朝ごはんを食べていますか？朝ごはんを食べないと  
脳も体も元気のスイッチが入らず、  
授業中ボーっとしてしまうこともあるのです。

## 脳のエネルギーになる

脳の栄養源はブドウ糖。  
ごはんなどにふくまれる  
炭水化物から作られます。

## 心の元気になる

家族みんなで楽しく  
食べると気持ちよく1日を  
スタートできます。



## 集中力&体カアップ

朝ごはんを食べる習慣が  
ある人ほど学力も体力も  
高いという調査データ  
があります。

## 肥満を予防

朝ごはんを食べないと、  
昼と夜の食べすぎに  
なりがちです。

# ごはんを食べて食料自給率をアップ!

日本の食料自給率は低下傾向。アップさせるには、ごはん食を心がけましょう。

## <食料自給率を上げるためにできること>

主食をごはんにする

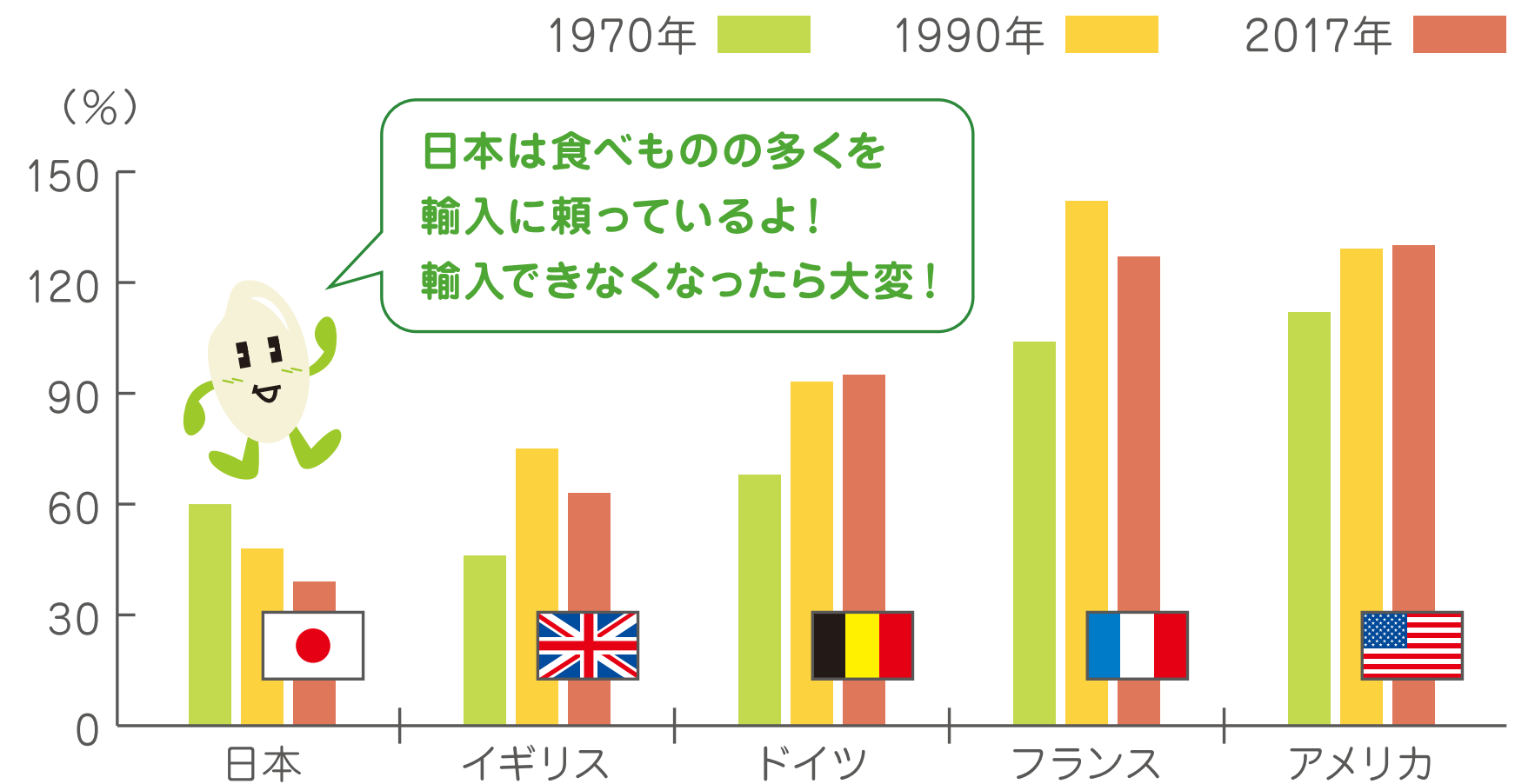
地元でとれる食材を毎日の食事を使う

旬の食べ物を選ぶ

食べ残しを減らす

主食用の  
お米の  
自給率は  
**100%**

## <世界の食料自給率>





# 今日も、明日も、その先も。 米どころ日本一へ。

日本が誇る米どころ・北海道。  
もっとおいしいお米をお届けしたい。  
さまざまな好みやニーズに応えたい。  
そのためには味の追求はもちろん、  
品種を選ぶ楽しさや品質を保つ技術にまで、  
こだわりたいと考えています。  
おかげさまで北海道米は特A評価を14年連続獲得。  
「日本の米どころ」にふさわしい北海道米をお届けしてまいります。



今日も、  
明日も、  
その先も。

北海道を米どころ日本一へ。