

しってる？
ほっかいどうの
* おこめ *



もっと、おいしくなるおはなし





にほん ほこ こめ ほっかいどう

日本が誇る米どころ北海道！

全国トップクラスの収穫量なんだ！



じゅんい 順位	さんち 産地	しゅうかくりょう 収 穫 量
1 位	にいがたけん 新潟県	637,900 トン
2 位	ほっかいどう 北海道	578,000 トン
3 位	あきたけん 秋田県	513,900 トン
4 位	ふくしまけん 福島県	387,600 トン
5 位	やまがたけん 山形県	381,300 トン

令和7年産水稻収穫量上位県（主食用）※農林水産省 作物統計調査「令和7年産水陸稲の収穫量」より



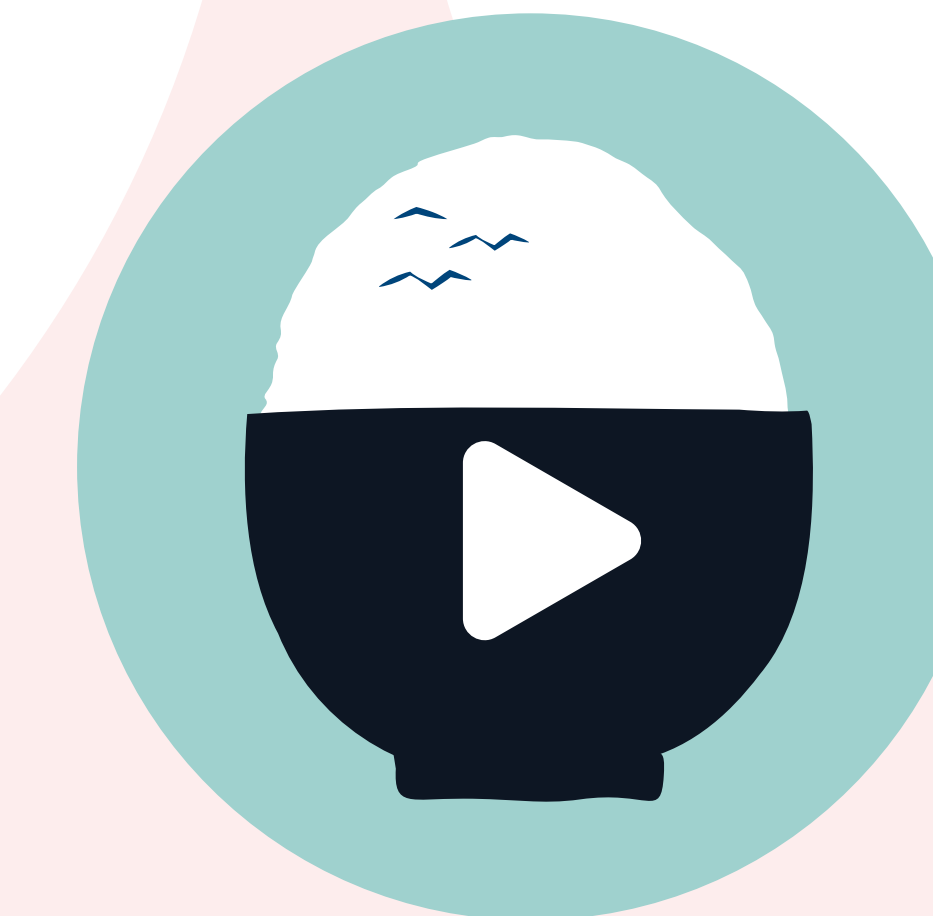
おいしさだってトップクラス！

最高位の「特 A ランク」を安定して獲得！

食味ランキング

産地	品種	ランク	
北海道	ゆめぴりか	特 A	ねんれんぞくかくとく 16 年連続獲得 (平成 22 年～令和 7 年産米) ※平成 22 年産米は参考品種
北海道	ななつぼし	特 A	ねんれんぞくかくとく 16 年連続獲得 (平成 22 年～令和 7 年産米)

一般財団法人 日本穀物検定協会実施

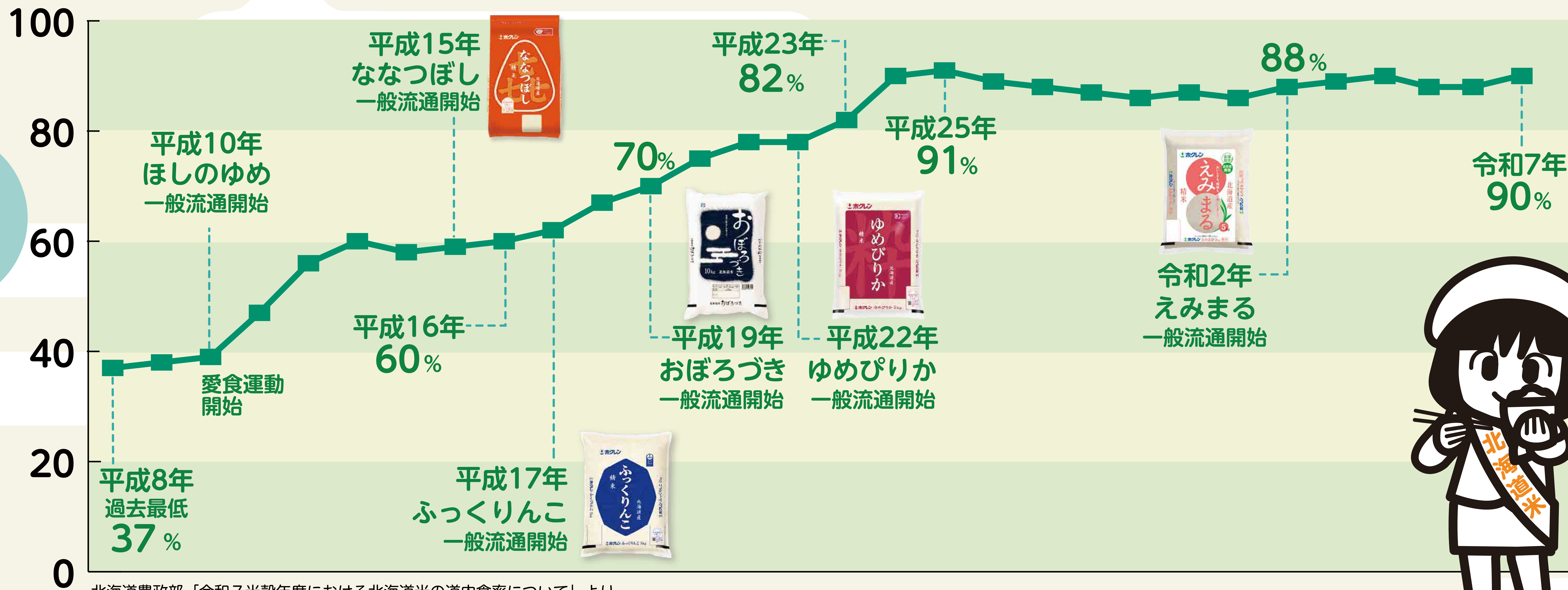




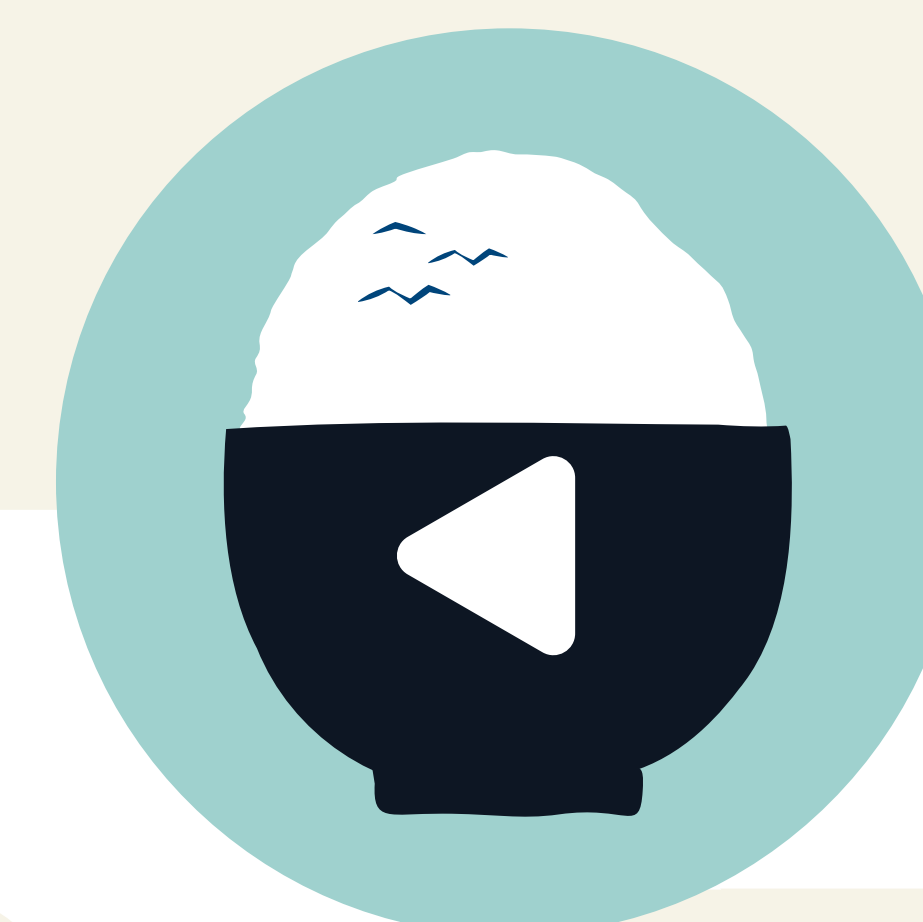
ほっかいどう ひと ほっかいどうまい だいす 北海道の人は北海道米が大好き！

約 9 割の人が北海道米を食べています

北海道米の道内食率



北海道農政部「令和7米穀年度における北海道米の道内食率について」より





にほんじゅう ほっかいどうまい た

日本中で北海道米は食べられているよ

令和6年産主食用うるち米持込先別販売比率（ホクレン）

ほっかいどうがい
北海道外
54%

なごや
名古屋など
北陸・東海地方
12%

おおさか
大阪など
関西・中国・四国地方
13%

きゅうしゅうおきなわちほう
九州・沖縄地方
7%

ほっかいどうない
北海道内
46%

とうほくちほう
東北地方
1%

とうきょう
東京など
関東・甲信地方
21%

※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。

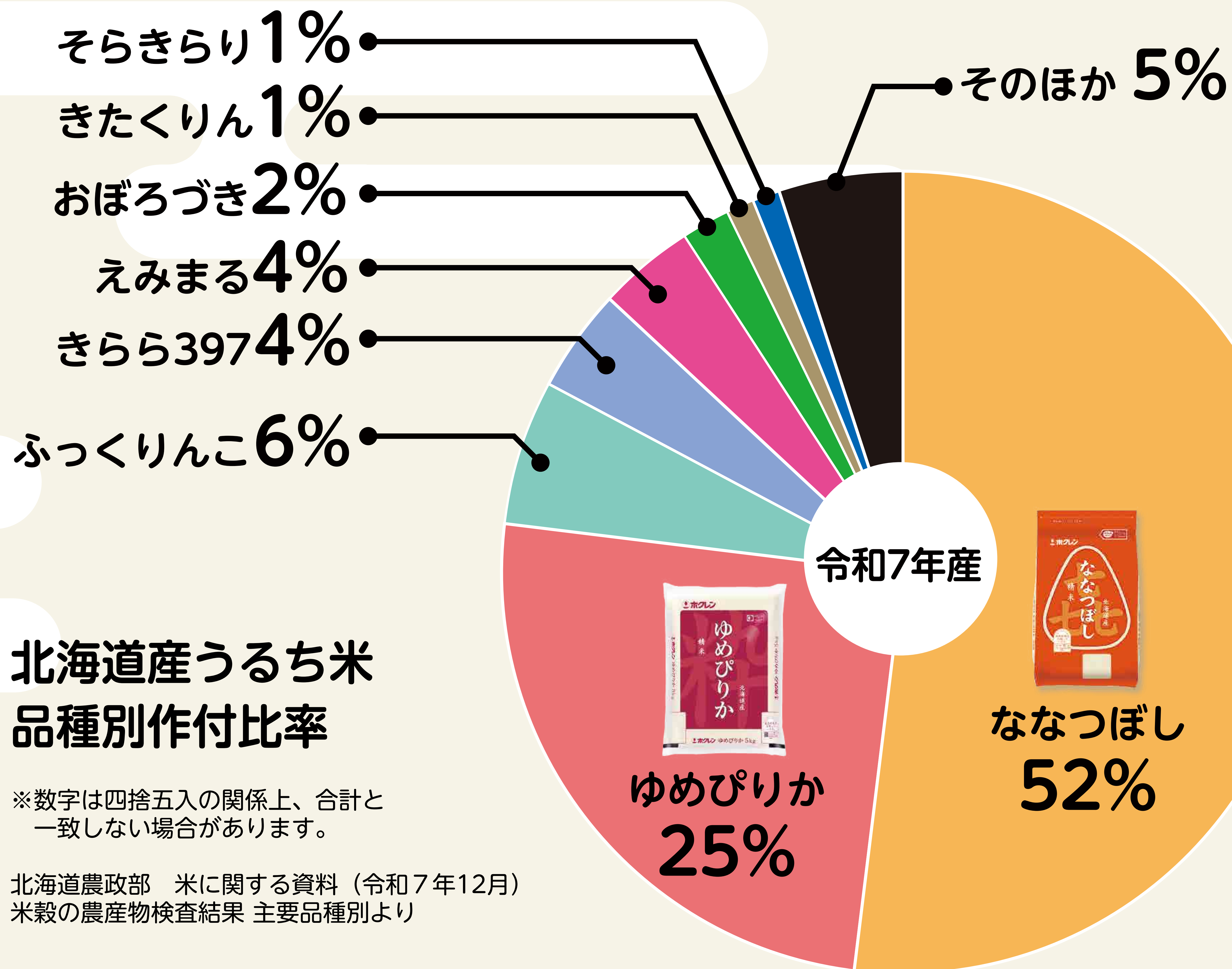




ほっかいどう

こめ

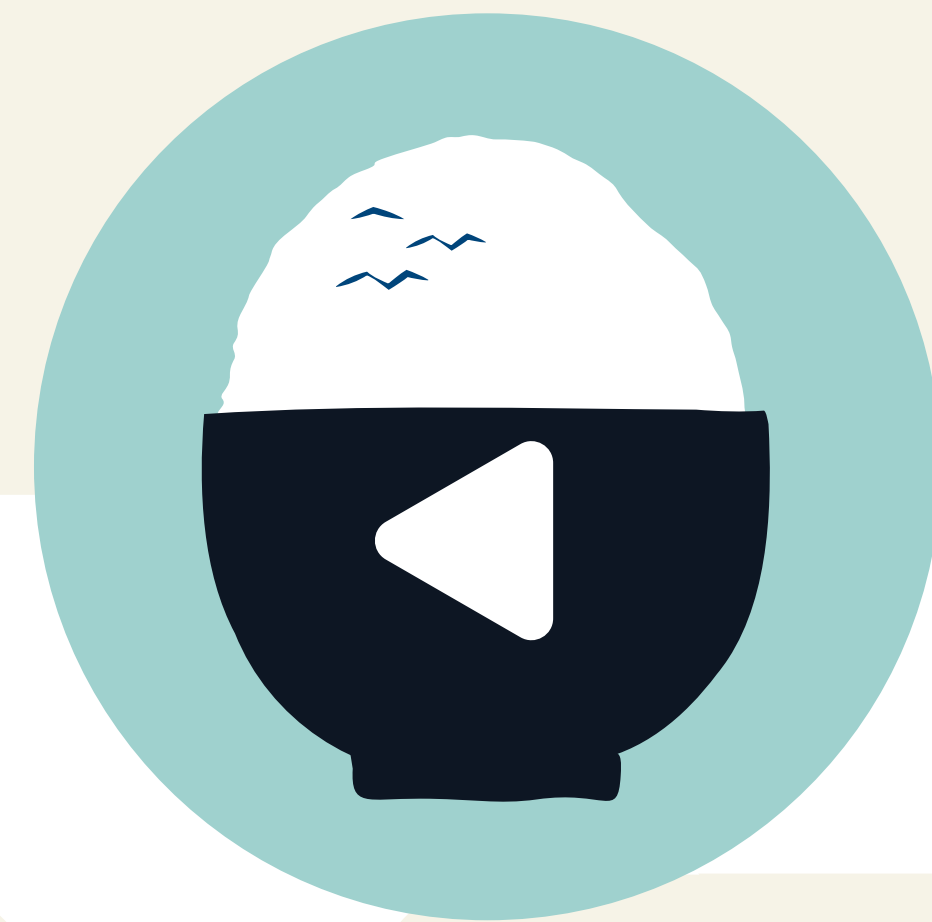
北海道では、いろいろなお米をつくっているよ



北海道産うるち米 品種別作付比率

※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。

北海道農政部 米に関する資料（令和7年12月）
米穀の農産物検査結果 主要品種別より





ほっかいどう

にほんいち

まい さんち

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ぴったりの多彩な品種がそろっています。

令和7年産
もち米検査数量
(暫定値)

ほっかいどう
北海道
45,163 トン

全国シェア
約**26%**

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

にいがたけん
新潟県
24,024 トン

No.2



No.1

あきたけん
秋田県
20,054 トン

No.3



こめ のう からだ

お米は脳や体のエネルギーになるよ！

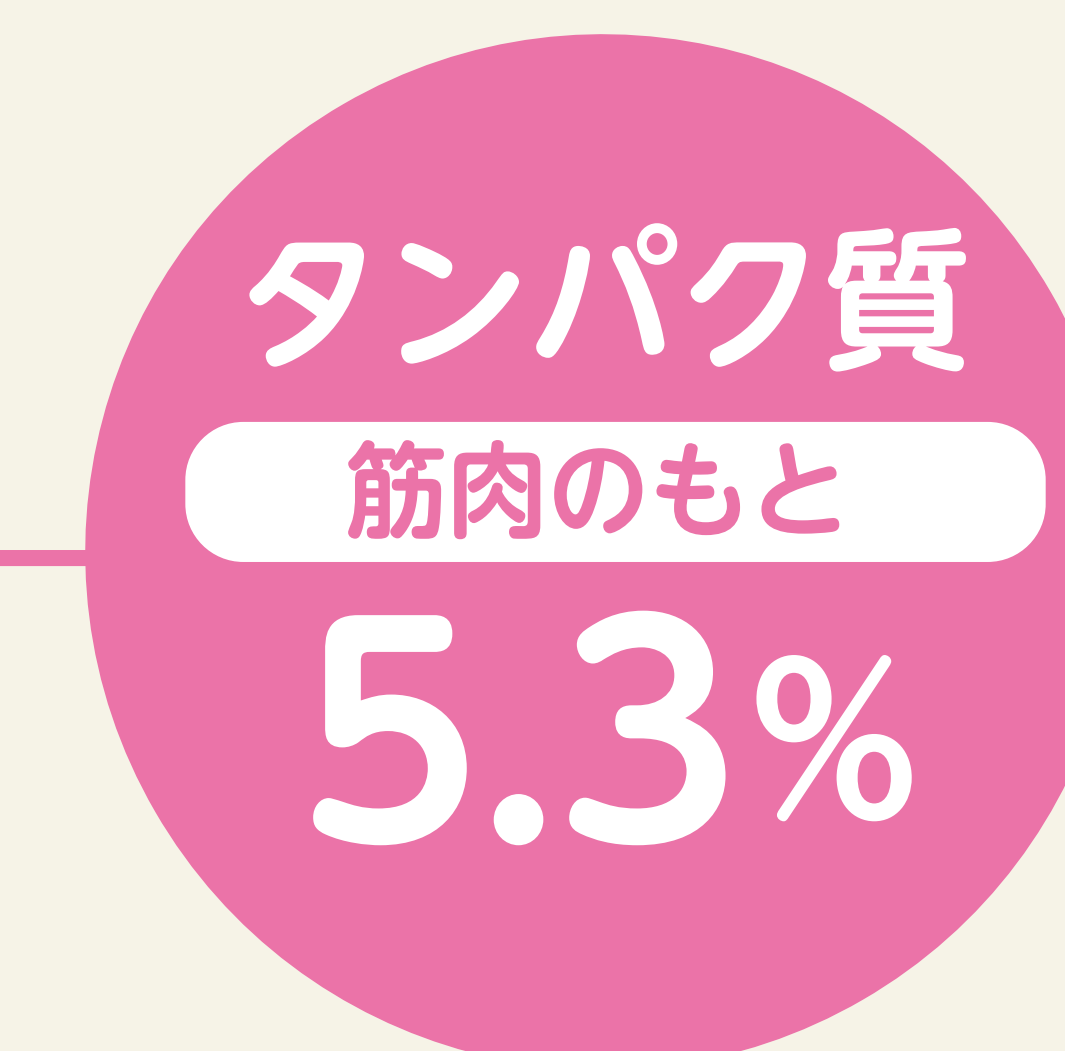
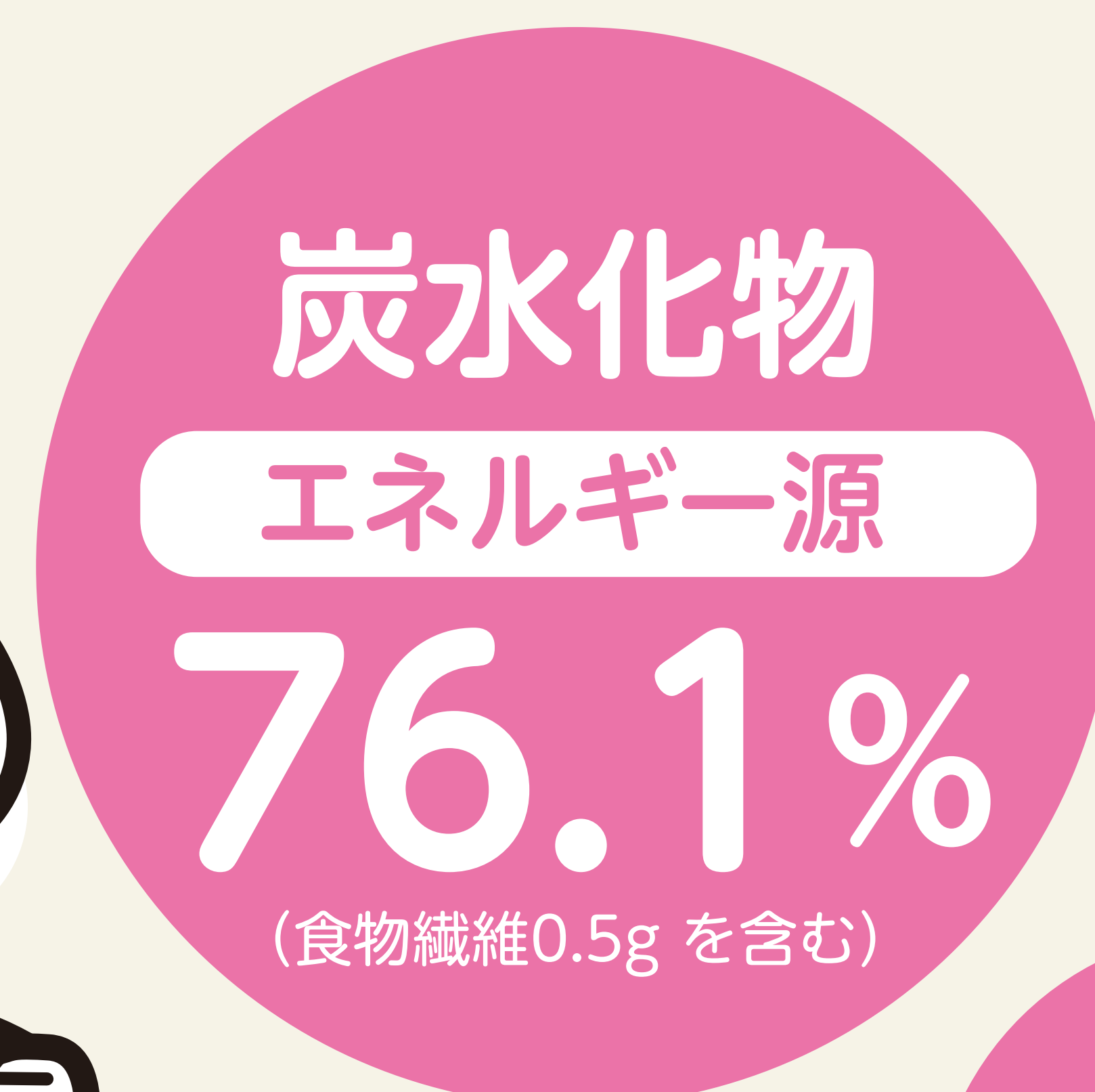
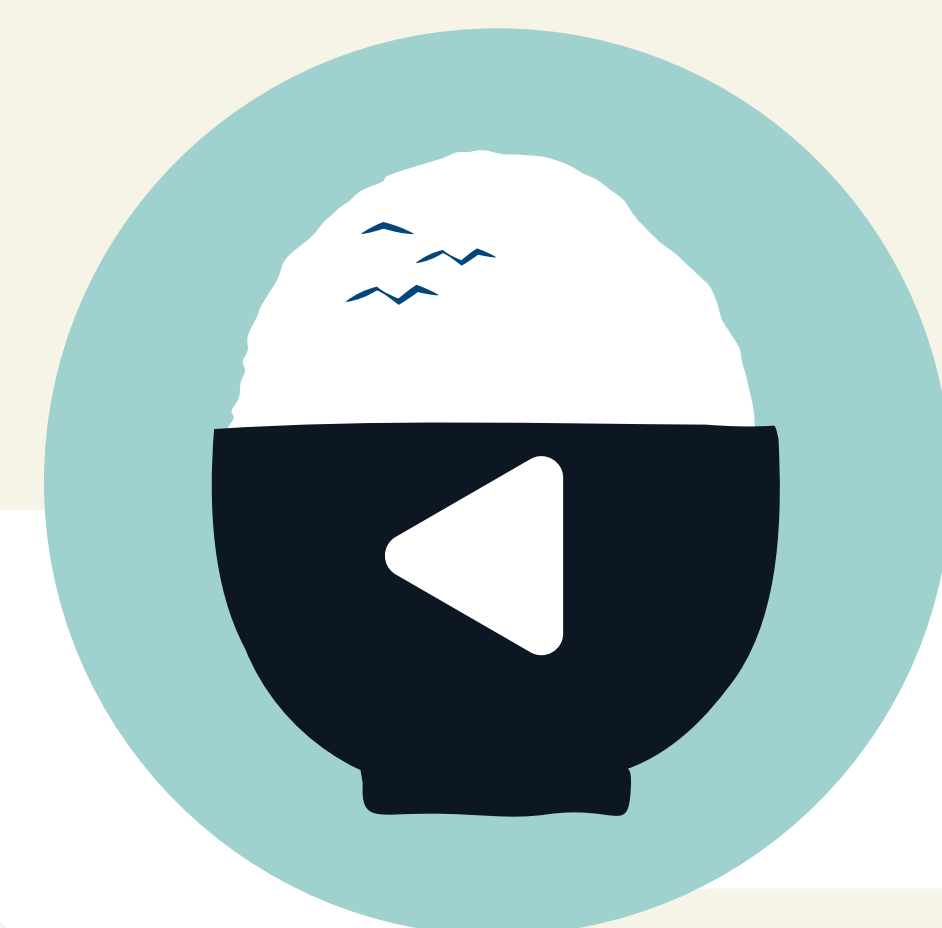
お米の主な成分は炭水化物です。

炭水化物は体の中でブドウ糖に分解されて脳や体を動かすエネルギーになります。

また、ビタミン・ミネラル・食物繊維など栄養も含まれています！

お米の成分

※米（精白米・うるち米）100gに含まれる栄養成分より
出典：文部科学省「日本食品標準成分表（八訂） 増補2023 年」

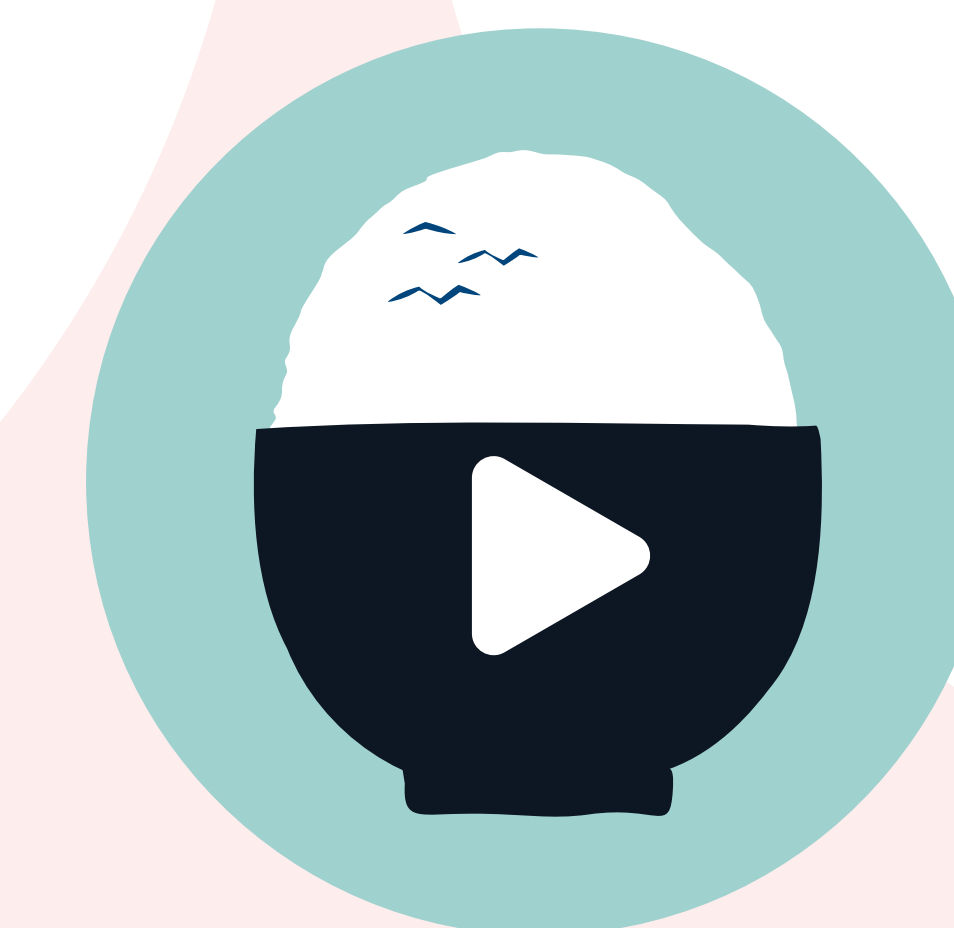




こめ ちゅうしん しょくじ げんき

お米が中心の食事で元気に！

私たちの体は毎日の食事で作られますが、一つの食べ物で必要な栄養を全てとれません。
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です。



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。



あさ のう からだ おん 朝ごはんで脳と体のスイッチ ON!

朝ごはんを食べないと脳と体のスイッチが入らず
授業中にボーっとしてしまうこともあるよ。

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

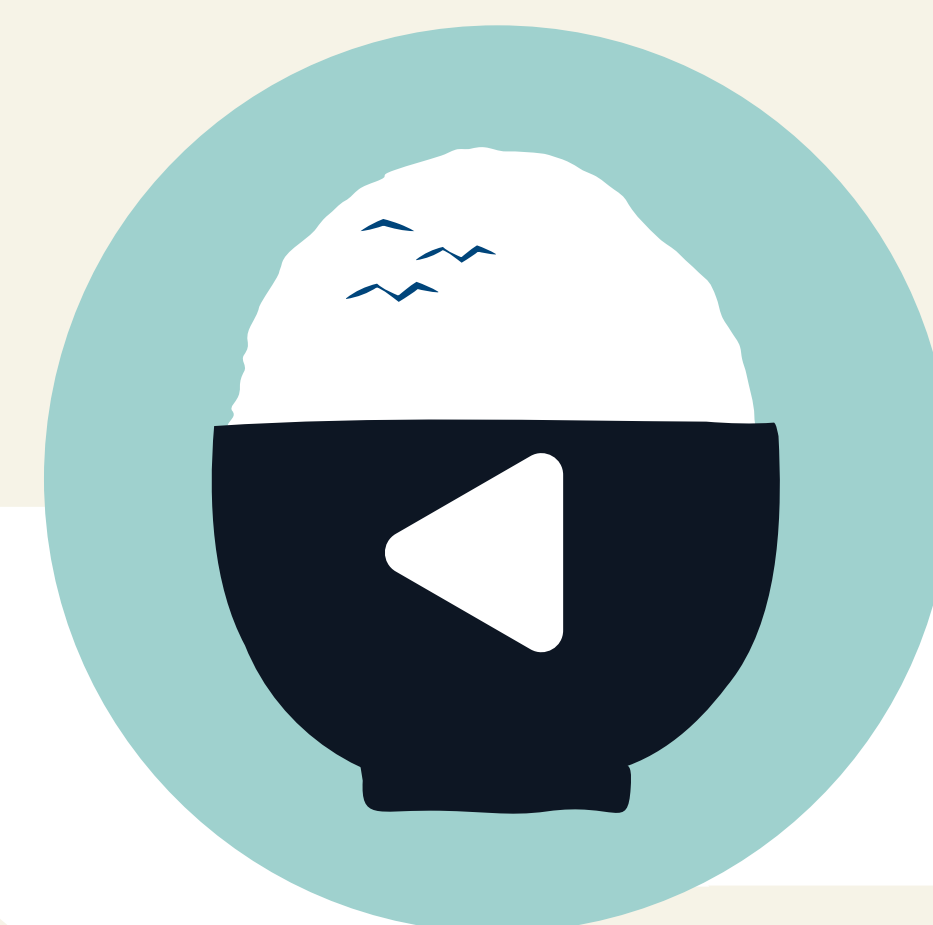
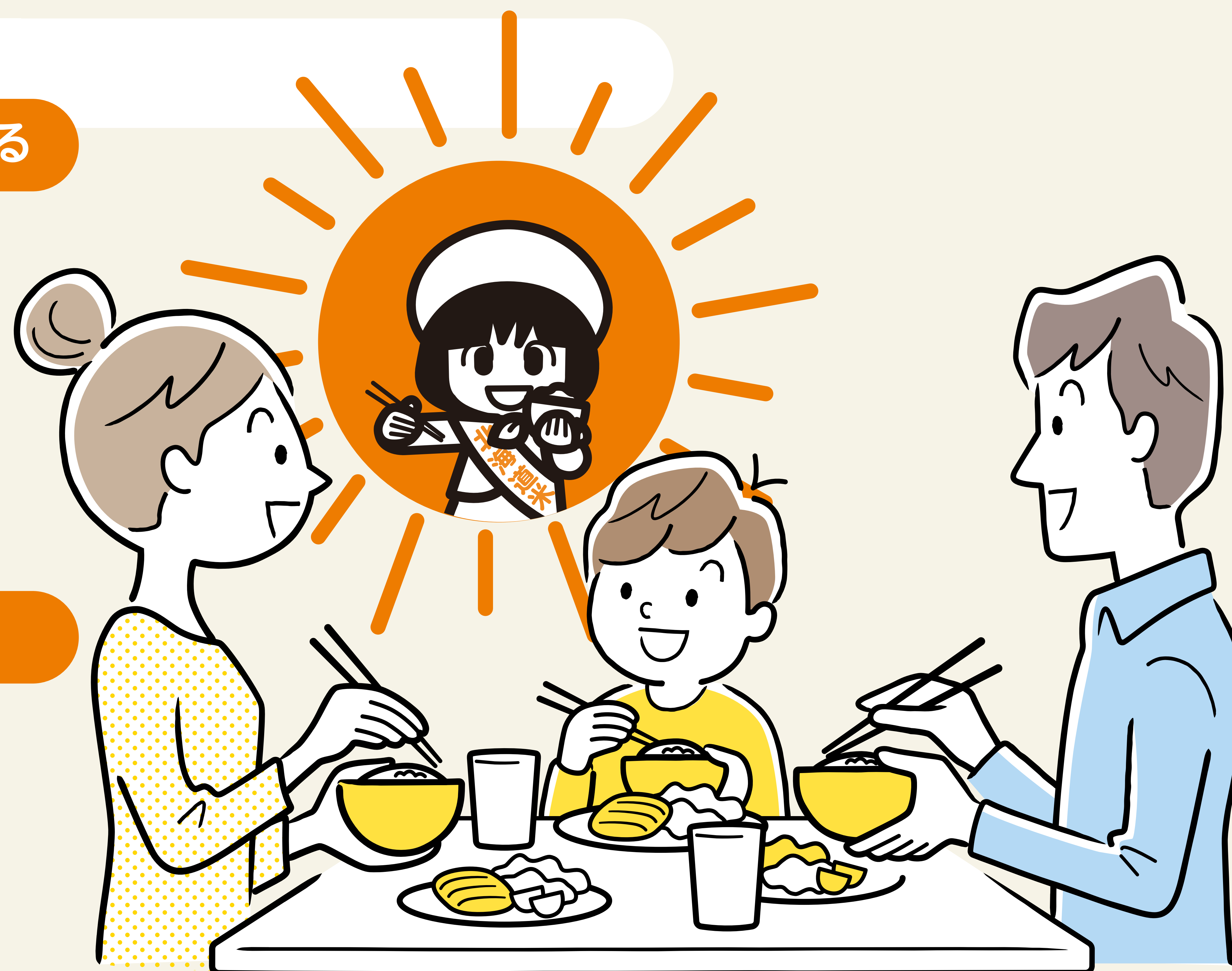
家族みんなで楽しく
食べると気持ちよく1日を
スタートできます。

集中力・体力アップ

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。

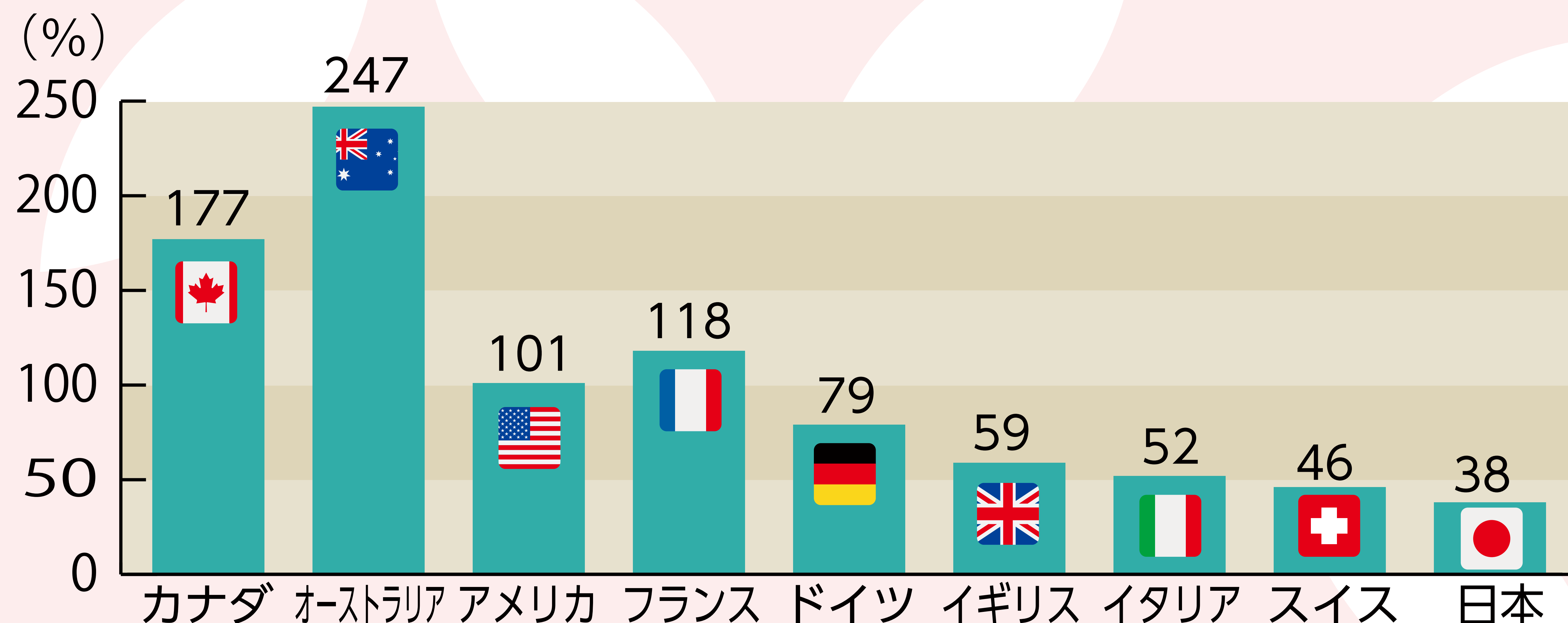




た しょうりょうじきゅうりつ ごはんを食べて食料自給率アップ！

日本は食料自給率が低いので食べ物を外国からの輸入に頼っています。
食料自給率アップのために、ごはんを食べましょう！

世界の自給率



2022 年度（日本のみ2024年度）日本と諸外国の食料自給率（カロリーベース）

出典：農林水産省「食料需給表」、FAO“Food Balance Sheets”等を基に農林水産省で試算。

（アルコール類などは含まない）注 1）数値は暦年（日本のみ年度）

注 2）畜産物及び加工品については、輸入飼料及び輸入原料を考慮して計算。

＜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

旬の食べ物を選ぶ

地元でとれる食材を毎日の食事に使う

食べ残しを減らす

主食用の
お米の自給率は
ほぼ100%





こめ つく ひと まいにち
お米を作っている人は毎日がんばっています

ほっかいどうまい た おうえん
ぜひ、北海道米をいっぱい食べて応援してね



今日も、
明日も、
その先も。



北海道を米どころ日本一へ。

