

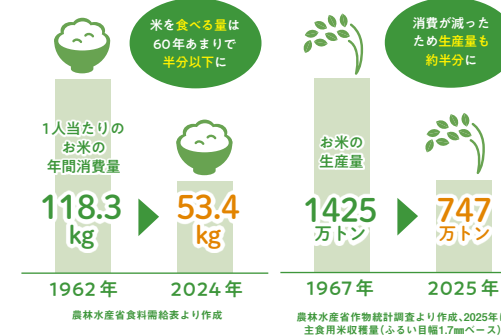
日本の米づくりを応援！

さまざまに楽しめるお米。しかし今、日本の米づくりは危機的な
食べて、生産者を応援してみませんか？

日本の米づくりは大ピンチ

「令和の米騒動」と言われた米不足と、その後も高止まり
する価格……。お米をめぐる難しい状況が続いていま
すが、その背景には60年あまりの間、お米の消費量がず
つと減ってきたことがあります。

この60年で、私たちの食卓にはパンや麺類をはじめ
さまざまなメニューが並ぶようになり、その分お米を食べ
る量が減りました。お米が消費されないと、お米をつく
ても売れずに余ってしまいます。生産者はお米をもっとつ
くることができませんが、消費される量に見合うよう、飼料用
米をつくるなど試行錯誤してきました。米不足を受け生産
量は少し増えたものの、思う存分お米を生産できるようには
なっていません。このままお米の消費量が減り続けると、
お米の生産量もさらに減ってしまいます。



米をつくる人が減り続けている

さまざまな物の値段が上がっているように、米をつくるための肥料代や燃料代も上がっ
ています。一方でお米の値段は近年下がり続け、お米をつくっても利益(もうけ)が出
にくい状況でした。またここ数年の記録的な猛暑は、米の品質低下や収穫量の減少など、
米づくりに影響しています。そのため、子どもに農家を継がせたくないという生産者も。
生産者の平均年齢は70歳近くまで上がり、若い後継者がなかなか増えていません。

2025年度産米はたくさん生産され、生産者は高い値段で販売でき、収入が増える結果
になりました。しかし今後はお米が余り、値段は下がっていくと予測されています。収
入が得られないと生産者はさらに減り、このままでは日本の主食であるお米を食べられ
なくなる日が来るかもしれません。

これから新米の季節！おいしいご飯を食べよう

宅配やお店では、コープの産直米をご案内中！
コープの産直米は、各地の産地と提携し、生い立ちがはっきりわかるお米です。
収穫後には残留農薬検査・品種判別などの検査を実施しています。
宅配では「登録米」もご案内！ 年間を通じて定期的にご利用いただくことで、
通常よりも割引価格で購入でき、生産者にとっても安定した販売につながります。

※宅配「登録米」はコープデリエフレンスからも登録いただけます



1週間にもう1杯お米を食べて

炊きたてのご飯に、おにぎりやチャーハン、丼と、
状況にあります。おいしくご飯を

食べて米づくりを応援しよう！

生産者を応援するために、私たちができること。それは「お米
を食べ続けること」です。そこでコープデリグループでは、お
米の生産者を応援する「1週間にもう1杯お米を食べよう ワン・
モア・ライス」を呼びかけています。1日に3食、1週間で21食
のうち、今よりも1杯多く、お米を食べてみませんか？ 炊いた
ご飯はもちろん、バックご飯や冷凍食品、お餅でもOK！ みんな
で1食ずつ、無理なくおいしくお米を食べることで、生産者の
応援につながります。

1週間にもう1杯
お米を食べよう
ワン・モア・ライス



おいしく食べて
生産者を応援！

「食べた」「作った」「見つけた」
好きな丼をシェアしよう！
あなたの「推し丼」の写真や
コメントをお待ちしています。

ハッシュタグは
#わたしの推し丼

スマホで簡単投稿！詳しくは特設サイトから▶



実は健康食！お米のヒミツ

パンや麺類は製造過程で塩や油を使うことがあり
ますが、ご飯は水とお米だけで炊ける“無塩・ノンオ
イル”の食品。ご飯そのものの味のため、煮る・
焼く・炒めるといった、さまざまな調理法のおかず
と合わせることができ、栄養バランスの良い献立を
作りやすいと言えます。またお米は粒で摂取するた
め、よくかんでゆっくり食べるので腹もちが良く、
脳と体のエネルギー源であるブドウ糖のもととなる
炭水化物を多く含み、朝ごはんにぴったりです。

塩分や油を
含まないご飯は
栄養バランスを
整えやすい



お米を食べると、田んぼも守れる

日本の原風景とも言える田んぼ。何千年もの昔
から日本の風土に定着し、主食であるお米を生産
してきました。それだけでなく、降った雨をろ過
してきれいな地下水を生み出し、大雨の際には水
や土砂の流出をとどめるダム役も果たします。
メダカやカエルなどさまざまな生きものすみか
ともなり、それらを餌とする生きものも育みます。
田んぼはさまざまな役割を果たしているのです。



米づくりだけじゃない！
田んぼの役割

- ・水を作る
- ・洪水などを防ぐ
- ・生きものを育む
- ・美しい景観

コープデリグループは、事業と活動を通して「SDGs(持続可能な開発目標)」の達成を目指しています。

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS



今回の取り組みは、目標12：

つくる責任 つかう責任

につながっています。

