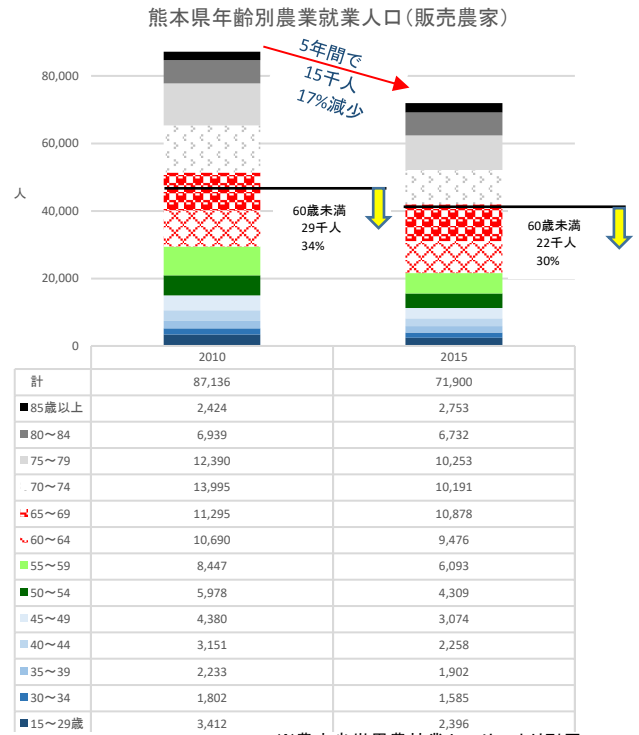


くまもとのお米関連統計



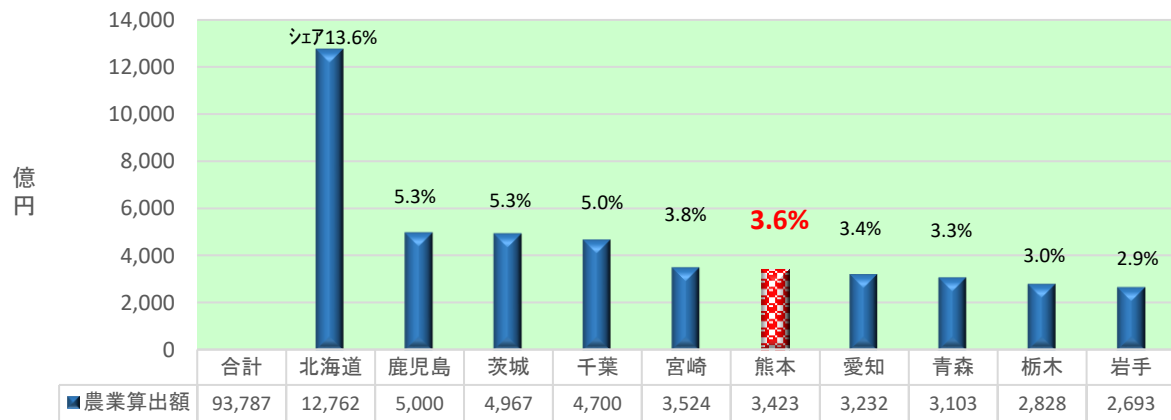
くまもと売れる米づくり推進本部

日本と熊本の農業



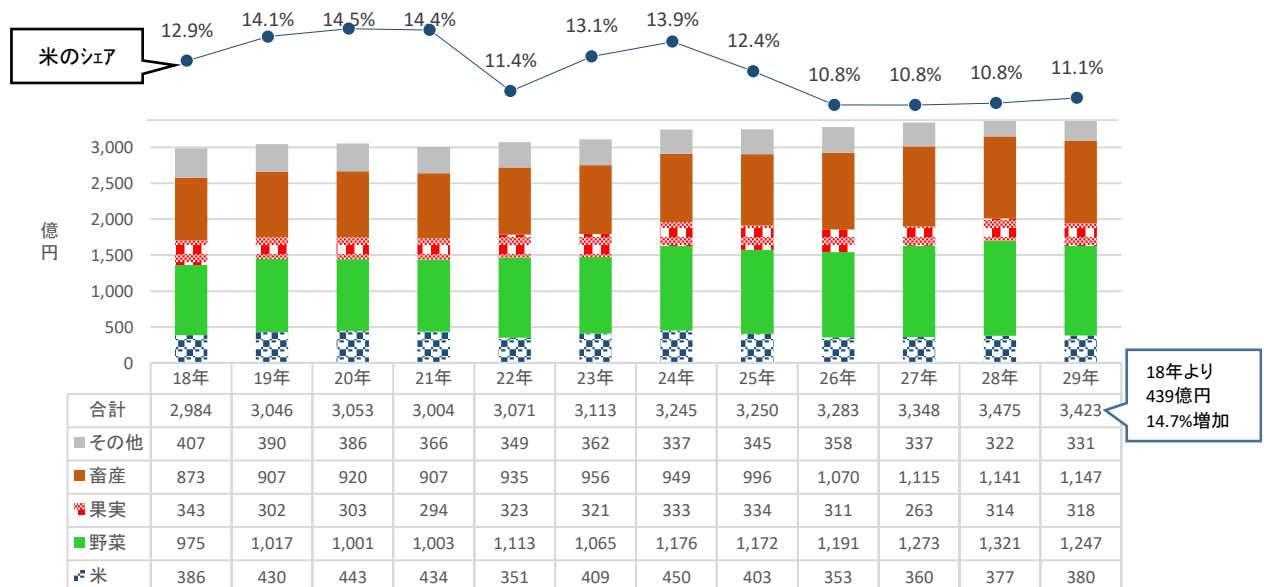
※農水省世界農林業センサスより引用

平成29年農業産出額



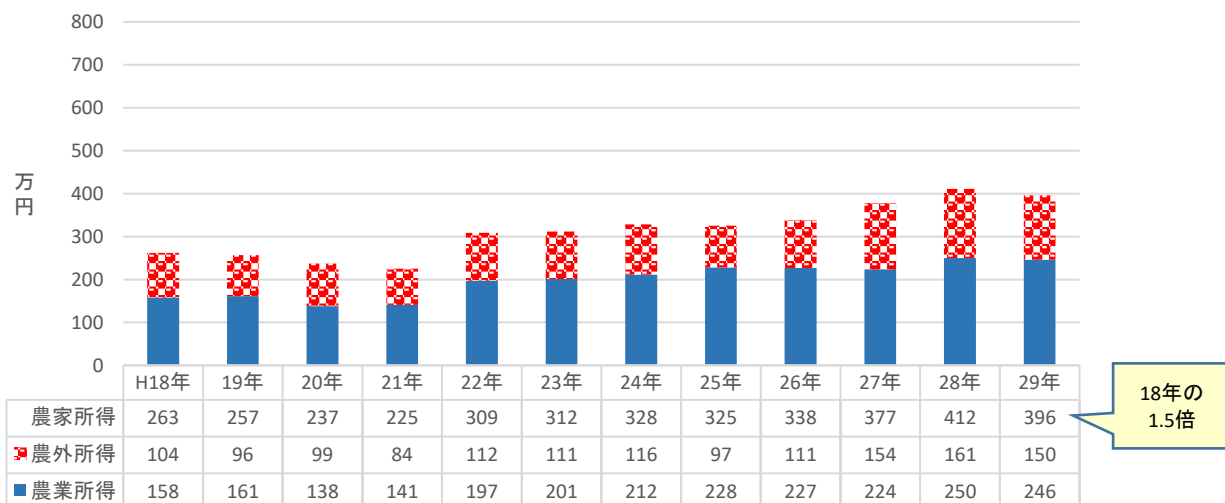
※農水省生産農業所得統計より引用

熊本県の農業産出額推移



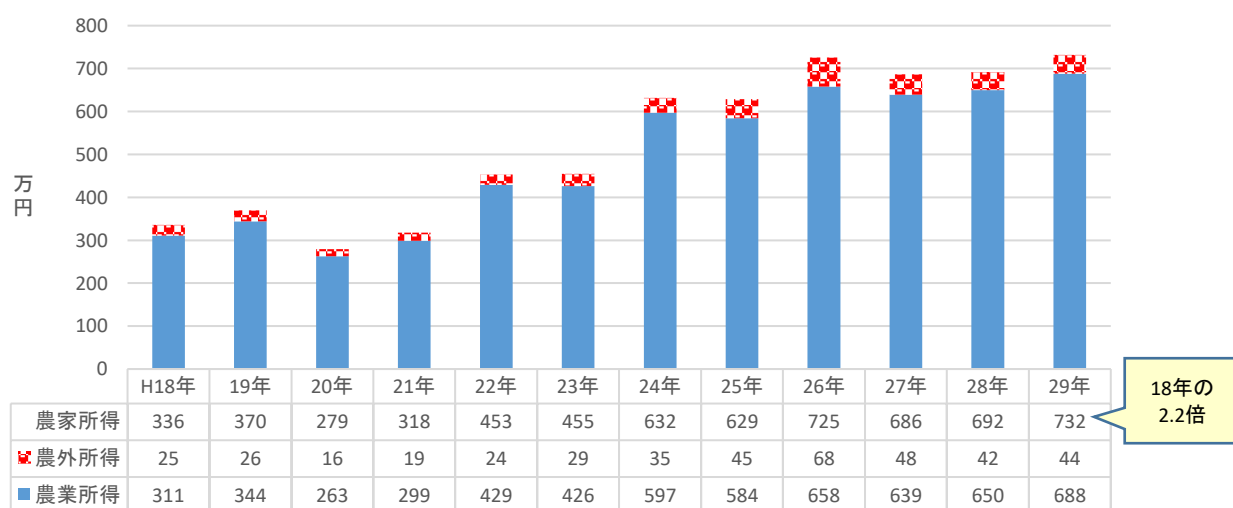
※農水省生産農業所得統計及びくまもとの農業より引用

熊本県販売農家所得



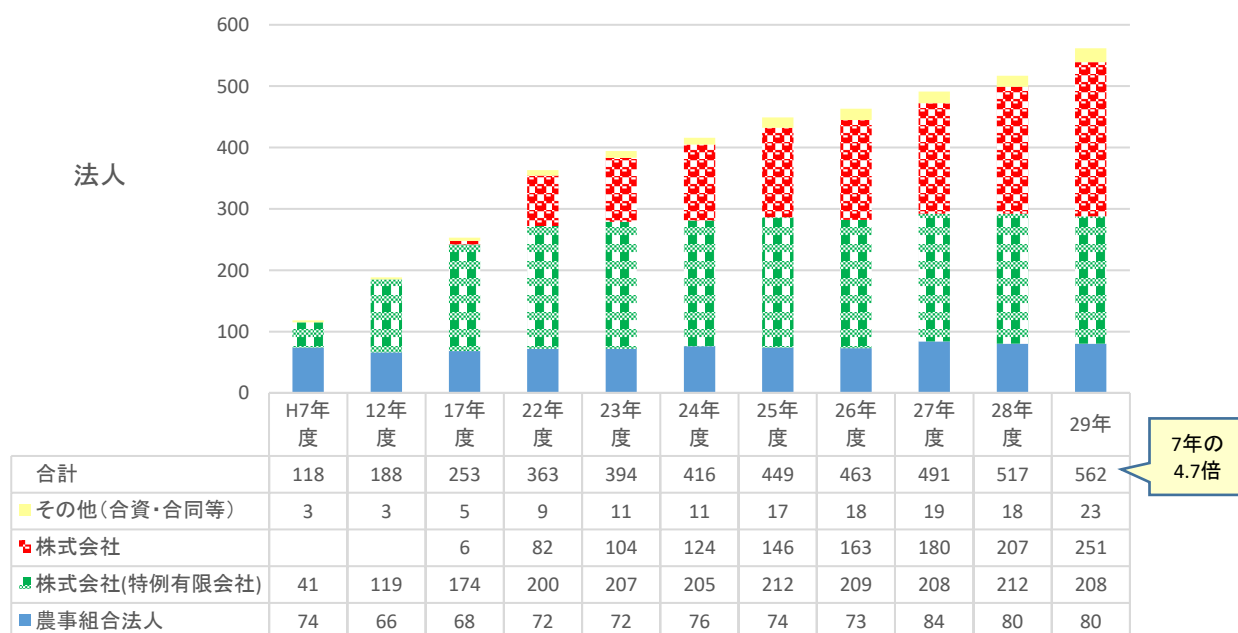
※くまもとの農業より引用

熊本県主業農家所得

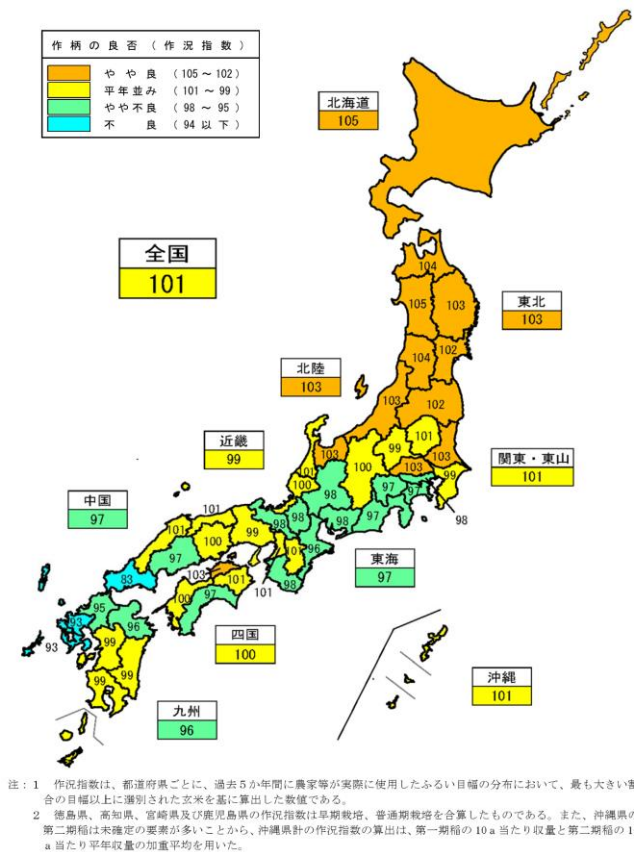


※くまもとの農業より引用

農業生産法人の推移



※くまもとの農業より引用

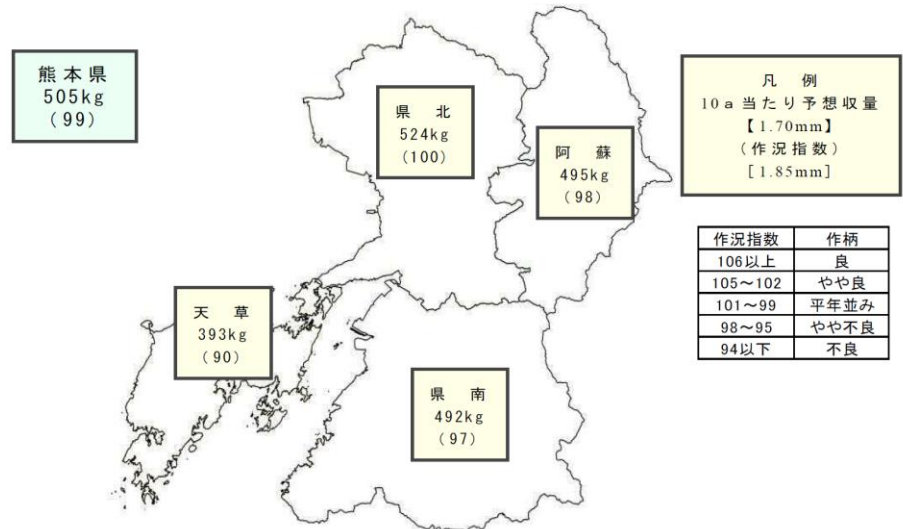


令和2年産熊本県水稻作付面積及び作況(最終)

(1) 調査結果の概要

- ア 熊本県における令和2年産水稻の作付面積（青刈り面積を含む。）は4万2,300haで、前年産並みとなりました。
- なお、水稻の作付面積（青刈り面積を含む。）から、備蓄米、加工用米、新規需要米等の作付面積を除いた主食用作付見込面積は、3万2,300haで、前年産並みが見込まれます。
- イ 水稻の作柄は、8月が平年に比べ多照に経過し、全もみ数はやや多かったものの、出穂期以降が日照不足で推移しており、登熟はやや不良と予想されることから、10a当たり予想収量は505kg（作況指数99）が見込まれます。
- ウ 主食用作付見込面積に10a当たり予想収量を乗じた予想収穫量（主食用）は、16万3,100t（前年産に比べ7,100t増加）が見込まれます。

図5 作柄表示地帯別10a当たり予想収量（9月15日現在）



注：1 10a 当たり予想収量は、1.70mm のふり目幅で選別された玄米の重量です。
2 作況指数は、令和2年産からは、都道府県ごとに、過去5か年間に農家等が実際に使用したふり目幅の分布において、最も大きい割合のふり目幅（熊本県では1.85mm）以上に選別された玄米を基に算出した数値です。

(2) 調査結果

ア 作柄概況

(ア) 県北地帯

全もみ数は、穂数は「少ない」となったものの、1穂当たりもみ数が「多い」となったことから、「やや多い」となりました。

登熟は、出穂期以降が平年に比べ日照不足で経過していることや全もみ数がやや多いことから、「やや不良」が見込まれます。

このことから、10a 当たり予想収量は 524kg、作況指数は「100」が見込まれます。

(イ) 阿蘇地帯

全もみ数は、穂数及び1穂当たりもみ数が「平年並み」となったことから、「平年並み」となりました。

登熟は、8月下旬の風雨による倒伏や、9月上旬の台風の影響による籾ずれ等の影響から、「やや不良」が見込まれます。

このことから、10a 当たり予想収量は 495kg、作況指数は「98」が見込まれます。

(ウ) 県南地帯

全もみ数は、穂数は「やや少ない」となったものの、1穂当たりもみ数が「やや多い」となったことから、「平年並み」となりました。

登熟は、出穂期以降が平年に比べ日照不足で経過しているものの、全もみ数が平年並みとなったことから、「平年並み」が見込まれます。

このことから、10a 当たり予想収量は 492kg、作況指数は「97」が見込まれます。

(エ) 天草地帯

全もみ数は、穂数が「やや少ない」となったことに加え、1穂当たりもみ数も「やや少ない」となったことから、「少ない」となりました。

登熟は、品種構成の大勢を占める早期栽培において、全もみ数は少ないとなったものの、6月下旬の出穂期以降が日照不足で経過したことから、「平年並み」が見込まれます。

このことから、10a 当たり予想収量は 393kg、作況指数は「90」が見込まれます。

(オ) 以上の結果、熊本県の 10a 当たり予想収量は 505kg、作況指数は「99」が見込まれます。

イ 被害状況

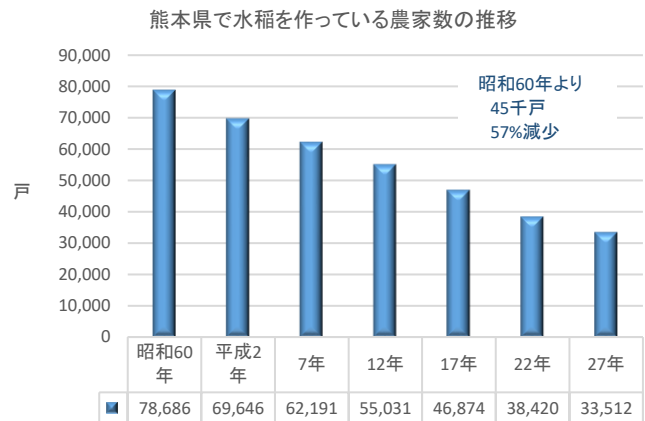
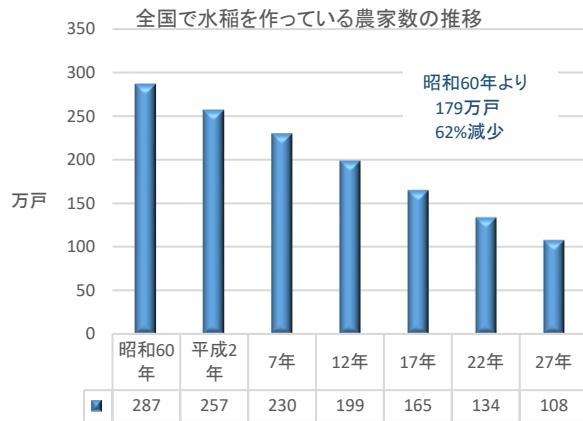
気象被害では、生育初期の日照不足による分けつの抑制や、県南地域を中心に7月豪雨によるほ場への土砂流入等の発生のほか、台風9号及び10号の影響による倒伏や籾ずれ等がみられます。

病害では、いもち病の発生がみられます。

虫害では、スクミリンゴガイによる食害が多いほか、早期栽培では、カメムシの発生がみられます。また、トビイロウンカの発生により、一部地域では坪枯れがみられます。

注： 1 10a 当たり予想収量は、1.70mm のふるい目幅で選別された玄米の重量です。

2 作況指数は、農家等が使用しているふるい目幅 1.85mm 以上に選別された玄米を基に算出した数値です。



※農水省世界農林業センサスより引用

令和2年産水稻の作付面積と収穫量及び作況(9月15日現在)

全 国 ・ 都道府県	作付面積（青刈り面積を含む。）				10 a 当 たり予 想収量	作 指 況 数	参 考		作柄概況（平年比較）			
	実 数	前年産との比較					主食用作付 見込面積	予想収穫量 （主食用）	穂数の多少	1 穂 当 たり も み 数 の 多 少	全 も み 数 の 多 少	登熟の良否
		対 差	対 比									
	ha	ha	%	kg		ha	t					
全 国	1,575,000	△ 9,000	99	539 ➡	101	1,366,000	7,346,000	…	…	…	…	
1 新 潟	121,800	△ 100	100	561 ➡	103	106,700	598,600	やや少ない	多 い	やや多い	やや不良	
2 北 海 道	104,700	△ 900	99	581 ↑	105	95,300	553,700	やや少ない	多 い	やや多い	や や 良	
3 秋 田	90,300	△ 200	100	601 ↑	105	75,300	452,600	やや多い	平年並み	やや多い	平年並み	
4 茨 城	76,200	△ 400	99	532 ➡	103	65,500	348,500	やや少ない	平年並み	平年並み	や や 良	
5 宮 城	75,300	0	100	552 ➡	102	64,500	356,000	平年並み	やや多い	やや多い	平年並み	
6 福 島	71,200	△ 200	100	564 ➡	102	59,200	333,900	やや多い	やや多い	やや多い	平年並み	
7 栃 木	69,100	△ 100	100	538 ➡	101	54,900	295,400	平年並み	やや多い	やや多い	平年並み	
8 山 形	68,800	△ 100	100	621 ↑	104	56,500	350,900	多 い	平年並み	多 い	平年並み	
9 千 葉	60,200	△ 600	99	537 ➡	99	52,500	281,900	平年並み	やや多い	やや多い	やや不良	
10 岩 手	55,700	△ 200	100	558 ➡	103	48,200	269,000	やや多い	平年並み	やや多い	やや不良	
11 青 森	50,300	△ 100	100	623 ↑	104	38,300	238,600	やや多い	平年並み	多 い	やや不良	
12 熊 本	42,300	0	100	505 ➡	99	32,300	163,100	やや少ない	多 い	やや多い	やや不良	
13 富 山	38,900	0	100	554 ➡	103	33,200	183,900	やや多い	平年並み	やや多い	平年並み	
14 福 岡	38,300	△ 200	99	471 ↓	95	34,400	162,000	少 ない	やや多い	やや少ない	平年並み	
15 兵 庫	37,600	△ 300	99	499 ➡	99	34,800	173,700	少 ない	やや多い	平年並み	平年並み	
16 埼 玉	33,200	△ 200	99	502 ➡	103	30,600	153,600	やや少ない	やや多い	やや多い	平年並み	
17 滋 賀	32,400	△ 500	98	509 ➡	98	29,700	151,200	少 ない	やや多い	やや少ない	平年並み	
18 長 野	32,200	△ 200	99	617 ➡	100	30,700	189,400	やや少ない	多 い	平年並み	やや不良	
19 岡 山	31,200	△ 300	99	526 ➡	100	28,900	152,000	やや少ない	やや多い	平年並み	平年並み	
20 愛 知	28,900	△ 100	100	495 ➡	98	26,400	130,700	少 ない	やや多い	やや少ない	平年並み	
21 三 重	28,900	△ 300	99	479 ↓	96	26,700	127,900	少 ない	やや多い	やや少ない	平年並み	
22 福 井	26,200	△ 200	99	519 ➡	100	23,300	120,900	平年並み	やや多い	平年並み	平年並み	
23 佐 賀	26,000	△ 100	100	484 ↓	93	23,400	113,300	少 ない	やや多い	少 ない	平年並み	
24 石 川	25,400	△ 200	99	530 ➡	101	22,600	119,800	平年並み	平年並み	平年並み	や や 良	
25 岐 阜	25,000	△ 100	100	477 ➡	98	21,400	102,100	やや少ない	やや多い	平年並み	平年並み	
26 大 分	24,100	△ 300	99	479 ↓	96	20,000	95,800	少 ない	やや多い	やや少ない	やや不良	
27 鹿 児 島	23,500	△ 400	98	480 ➡	99	17,800	85,400	…	…	…	…	
28 広 島	23,400	△ 200	99	510 ↓	97	22,000	112,200	やや少ない	やや多い	平年並み	やや不良	
29 宮 崎	23,100	△ 100	100	490 ➡	99	14,300	70,100	…	…	…	…	
30 山 口	20,100	△ 400	98	427 ↓	83	17,800	76,000	やや少ない	やや多い	平年並み	不 良	
31 島 根	18,400	△ 200	99	522 ➡	101	16,800	87,700	平年並み	やや多い	やや多い	やや不良	
32 群 馬	17,000	△ 100	99	495 ➡	99	13,600	67,300	少 ない	やや多い	やや少ない	平年並み	
33 静 岡	16,800	△ 300	98	503 ↓	97	15,400	77,500	少 ない	多 い	やや多い	やや不良	
34 京 都	14,500	△ 100	99	503 ➡	98	13,800	69,400	やや少ない	やや多い	平年並み	やや不良	
35 愛 媛	13,800	△ 200	99	497 ➡	100	13,300	66,100	平年並み	やや多い	やや多い	やや不良	
36 鳥 取	13,700	△ 100	99	520 ➡	101	12,800	66,600	平年並み	平年並み	平年並み	平年並み	
37 高 知	12,400	△ 100	99	447 ↓	97	11,200	50,100	…	…	…	…	
38 長 崎	12,400	△ 300	98	450 ↓	93	11,000	49,500	少 ない	やや多い	少 ない	やや不良	
39 香 川	11,900	△ 400	97	511 ➡	103	11,600	59,300	少 ない	多 い	平年並み	や や 良	
40 徳 島	11,700	△ 300	98	476 ➡	101	10,700	50,900	…	…	…	…	
41 奈 良	8,540	△ 20	100	520 ➡	101	8,430	43,800	やや少ない	やや多い	平年並み	平年並み	
42 和 歌 山	6,250	△ 110	98	485 ➡	98	6,250	30,300	少 ない	やや多い	やや少ない	や や 良	
43 山 梨	4,910	0	100	532 ↓	97	4,800	25,500	やや少ない	やや多い	やや少ない	平年並み	
44 大 阪	4,710	△ 150	97	499 ➡	101	4,700	23,500	やや少ない	やや多い	平年並み	平年並み	
45 神 奈 川	3,000	△ 50	98	477 ↓	97	2,990	14,300	少 ない	やや多い	少 ない	や や 良	
46 沖 縄	653	△ 24	96	314 ➡	101	630	1,980	…	…	…	…	
47 東 京	124	△ 5	96	405 ➡	98	124	502	やや少ない	やや多い	やや少ない	平年並み	

This bar chart displays the area of rice paddy fields in hectares across various municipalities in Hokkaido. The vertical axis (Y-axis) measures the area in hectares, ranging from 0 to 5,000 in increments of 500. The horizontal axis (X-axis) lists the municipalities. The data shows significant variation, with Sorachi City having the largest area at approximately 4,100 ha, followed by Ishikari City at about 4,000 ha. Other municipalities like Nemuro City and Kushiro City also show substantial areas around 2,800 ha each.

Municipality	Area (ha)
熊本市計	4,100
名尾市	4,200
荒尾市	350
玉東町	2,500
玉南町	100
長岡町	350
水戸町	500
山鹿市	2,200
菊池市	2,100
菊池市	1,600
合志市	250
大津町	100
阿蘇市	4,100
阿蘇市	2,100
南小国町	150
小国町	250
産田村	100
高森町	150
西原村	100
南阿蘇村	900
上益城町	3,200
御船町	500
嘉島町	300
益城町	750
甲佐町	350
山都町	1,200
宇城市	2,800
宇土市	1,700
宇土市	600
美里町	350
八代市	4,500
八代市	4,000
永井町	500
芦北町	650
水俣市	100
芦北町	450
津奈木町	50
球磨市	3,400
人吉市	500
錦町	500
多良木町	600
湯前町	250
水上町	100
相模村	150
五江村	100
山江村	100
球磨村	50
あさぎ町	1,000
天草市	1,600
上天草市	200
天草市	1,200
苓北町	100

令和元年産地域別生産量

地域	生産量 (t)
合計	160,800
熊本	20,800
玉名	20,755
鹿本	11,200
菊池	10,794
阿蘇	18,917
上益城	16,250
宇城	13,730
八代	22,800
芦北	2,935
球磨	15,429
天草	7,182

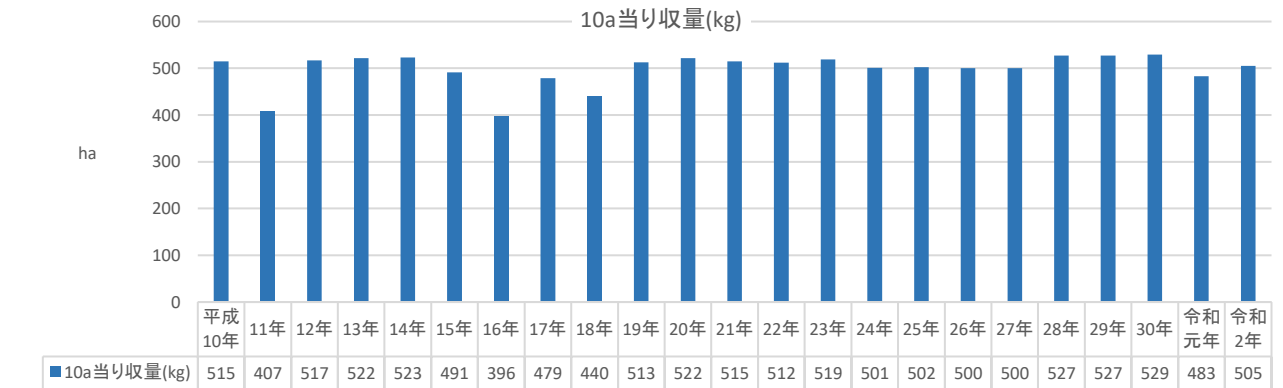
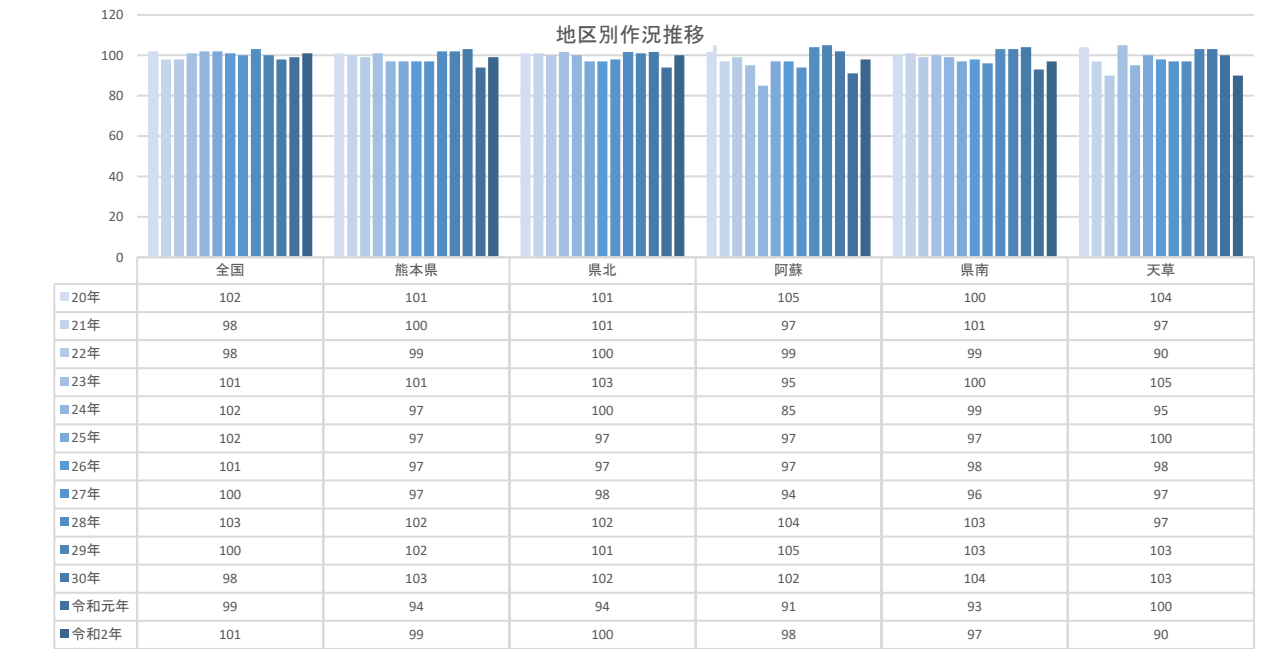
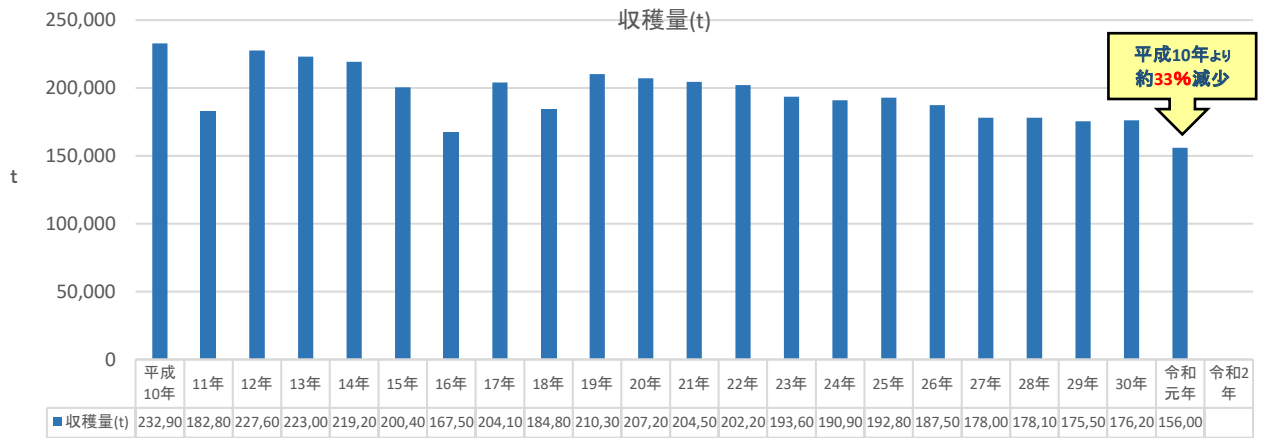
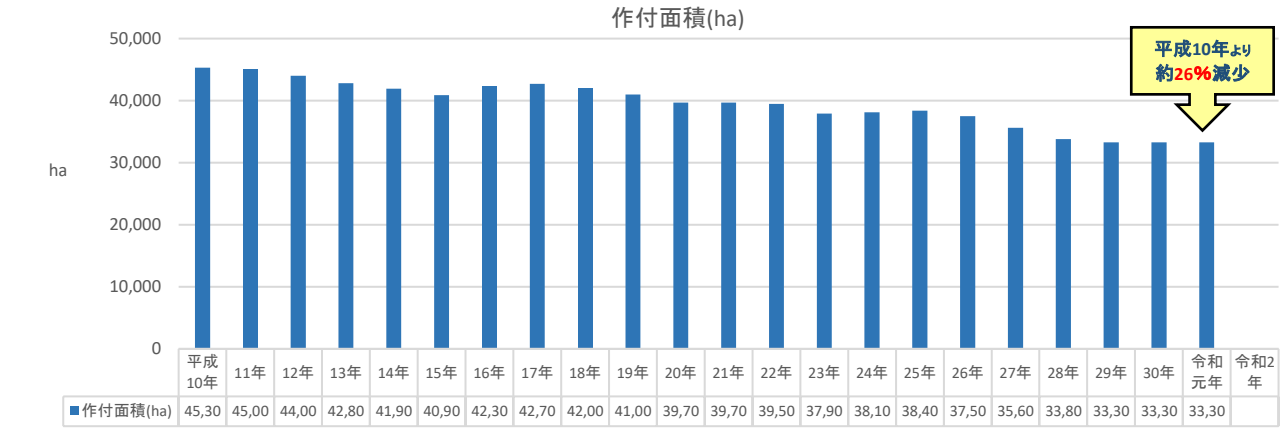
自治体	15歳以上人口 (人)
熊本市	21,000
玉名市	21,000
荒尾市	1,500
玉東町	12,500
南関町	500
長洲町	2,000
和水町	1,500
山鹿市	2,500
菊池市	11,000
菊池市	10,500
合志市	8,500
大津町	1,500
菊陽町	500
阿蘇市	19,000
阿蘇市	10,000
南小国町	1,000
小国町	1,000
産山村	500
高森町	500
西原村	500
南阿蘇村	4,800
上益城町	16,200
御船町	3,000
嘉島町	1,500
益城町	4,000
甲佐町	1,800
山都町	5,800
宇城市	13,800
宇城市	8,800
宇土市	3,500
美里町	1,800
八代市	22,800
八代市	20,200
氷川町	2,800
芦北町	3,200
水俣市	500
芦北町	2,000
津奈木町	500
球磨市	15,500
人吉市	2,500
錦町	2,200
多良木町	3,000
湯前町	1,200
水上村	500
相良村	800
五木村	500
山江村	500
球磨村	400
あさぎり町	4,500
天草市	7,500
上天草市	1,000
天草市	5,500
苓北町	500

Location	Average Weight (kg)
合計	480
熊本県	490
玉名市	490
荒尾市	470
玉名市	490
玉名市	470
南関町	480
長洲町	490
和水町	470
山鹿市	490
菊池市	490
菊池市	490
合志市	490
大津町	510
菊陽町	510
阿蘇市	460
阿蘇市	460
南小国町	440
小国町	440
産山村	440
高森町	470
西原村	490
南阿蘇村	490
上益城町	490
御船町	500
嘉島町	510
益城町	500
甲佐町	500
山都町	470
宇城町	490
宇城市	500
宇城市	450
美里町	500
八代市	500
水川町	530
芦北町	420
水俣市	420
芦北町	420
津奈木町	440
球磨市	440
人吉市	460
錦町	450
多良木町	450
湯前町	450
水上町	420
相良村	420
五木村	370
山江村	430
球磨村	400
あさぎり町	430
天草市	440
天草市	440
天草市	440
天草市	440
天草市	440

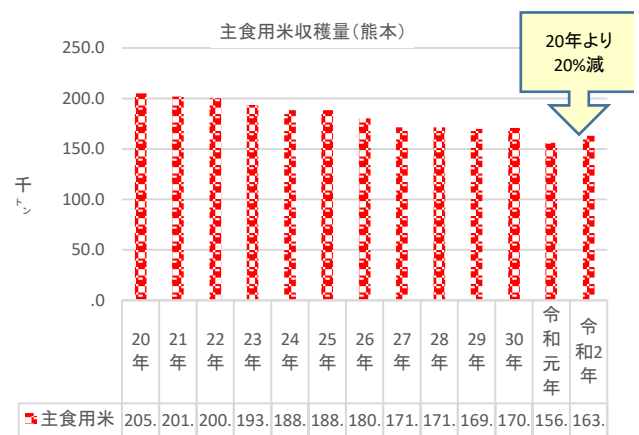
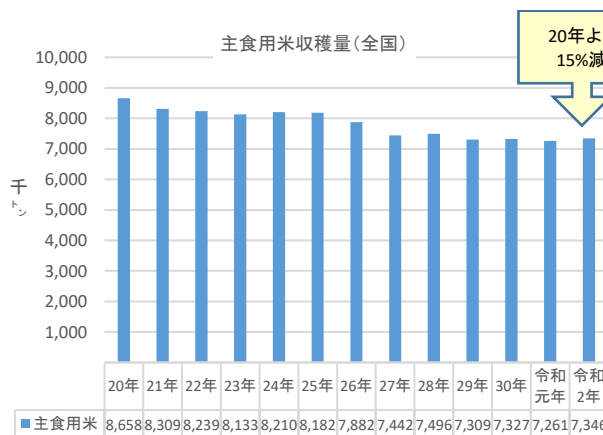
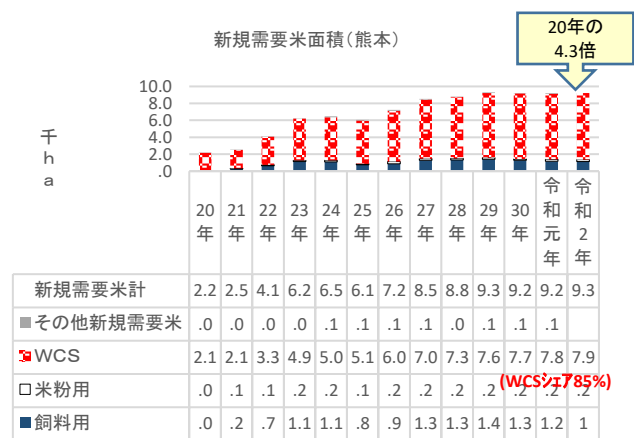
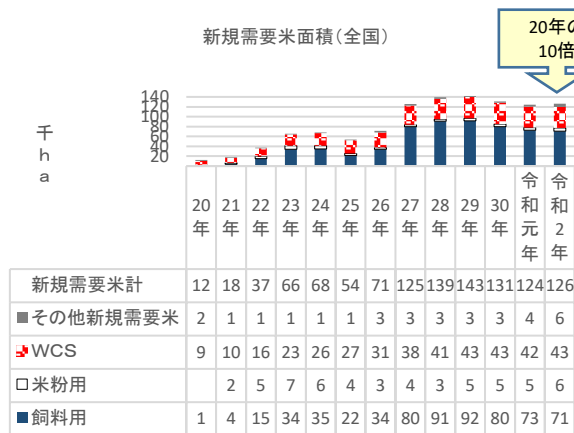
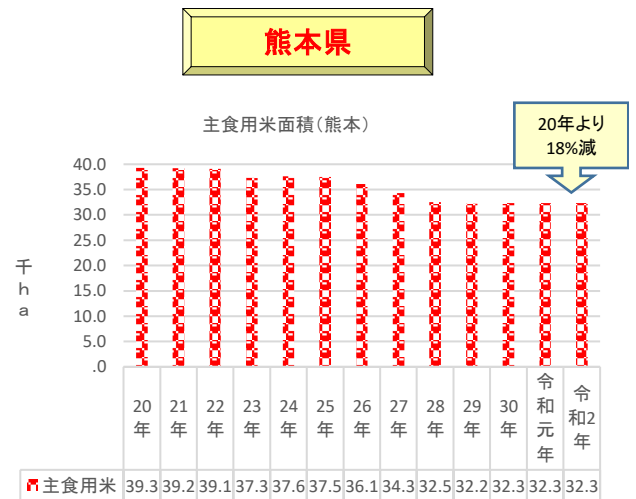
令和元年産熊本県市町村別水稻統計

	面積(ha)	10a収量(kg)	収量(t)	収量(俵)
合計	33,300	483	160,800	2,680,000
熊本市	4,180	497	20,800	346,667
玉名計	4,232	490	20,755	345,917
荒尾市	362	473	1,710	
玉名市	2,480	499	12,400	
玉東町	146	476	695	
南関町	394	477	1,880	
長洲町	308	497	1,530	
和水町	542	468	2,540	
山鹿市	2,250	498	11,200	186,667
菊池計	2,167	498	10,794	179,900
菊池市	1,670	499	8,310	
合志市	284	490	1,390	
大津町	81	514	416	
菊陽町	132	514	678	
阿蘇計	4,060	466	18,917	315,283
阿蘇市	2,190	462	10,100	
南小国町	222	442	981	
小国町	278	438	1,220	
産山村	162	433	701	
高森町	174	467	813	
西原村	84	490	412	
南阿蘇村	950	494	4,690	
上益城計	3,295	493	16,250	270,833
御船町	561	508	2,850	
嘉島町	326	515	1,680	
益城町	794	508	4,030	
甲佐町	364	505	1,840	
山都町	1,250	468	5,850	
宇城計	2,803	490	13,730	228,833
宇城市	1,750	493	8,630	
宇土市	656	506	3,320	
美里町	397	448	1,780	
八代計	4,497	507	22,800	380,000
八代市	4,010	505	20,200	
氷川町	487	534	2,600	
芦北計	691	425	2,935	48,917
水俣市	160	422	675	
芦北町	468	424	1,980	
津奈木町	63	444	280	
球磨計	3,483	443	15,429	257,150
人吉市	494	462	2,280	
錦町	480	454	2,180	
多良木町	630	449	2,830	
湯前町	295	449	1,330	
水上村	146	432	631	
相良村	204	427	871	
五木村	9	369	33	
山江村	118	432	510	
球磨村	87	407	354	
あさぎり町	1,020	434	4,410	
天草計	1,641	438	7,182	119,700
上天草市	217	443	961	
天草市	1,270	434	5,530	
苓北町	154	449	691	

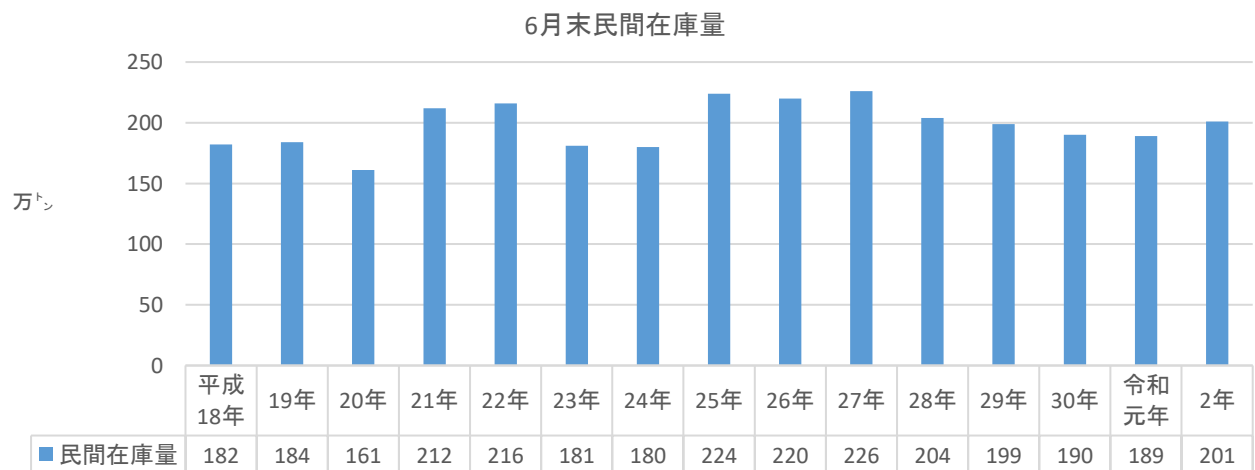
熊本県水稲実績推移



主食用米と新規需要米の動向



主食用米の6月末民間在庫量の見通し



※令和3年6月末民間在庫は、196～204万トンの見通し

※以上農水省統計より引用

令和元年産熊本県水稻地域別・品種別作付面積(確定値)

品種名	計	品種構成 %	熊 本	宇 城	玉 名	鹿 本	菊 池	阿 蘇	上益城	八 代	芦 北	球 磨	天 草
水稻計	33,299	100.0	4,180	2,803	4,232	2,250	2,167	4,060	3,295	4,497	691	3,483	1,641
構成比	100%		13%	8%	13%	7%	7%	12%	10%	14%	2%	10%	5%
水稻うるち計	31,026	93.2	3,471	2,695	3,857	2,174	2,144	4,037	3,270	3,633	674	3,455	1,616
構成比	100%		11%	9%	12%	7%	7%	13%	11%	12%	2%	11%	5%
ヒノヒカリ	17,130	51.4	1,222	1,077	2,687	1,603	2,067	614	2,296	1,925	610	2,712	318
構成比	100%	(55%)	7%	6%	16%	9%	12%	4%	13%	11%	4%	16%	2%
森のくまさん	4,630	13.9	1,098	1,314	651	415	12	177	522	338	16	63	24
構成比	100%	(15%)	24%	28%	14%	9%	0%	4%	11%	7%	0%	1%	1%
コシヒカリ	3,378	10.1	5	55	4	1	2	2,014	55	18	6	22	1,195
構成比	100%	(11%)	0%	2%	0%	0%	0%	60%	2%	1%	0%	1%	35%
あきげしき	1,091	3.3		1		1	6	855	218		0	10	
構成比	100%			0%		0%	1%	78%	20%		0%	1%	
くまさんの力	973	2.9	657	27	14		1		4	230	13	8	19
構成比	100%		67%	3%	1%		0%		0%	24%	1%	1%	2%
キヌヒカリ	953	2.9	27	9	145			1	2	753	0		14
構成比	100%		3%	1%	15%			0%	0%	79%	0%		1%
あきまさり	708	2.1	343	172	129	10	6	0	1	40	1	6	
構成比	100%		48%	24%	18%	1%	1%	0%	0%	6%	0%	1%	
やまだわら	238	0.7	9	17	38	12	1	70	1	79	1	11	
構成比	100%		4%	7%	16%	5%	0%	29%	0%	33%	0%	5%	
くまさんの輝き	227	0.7	12	1	13	23	20	15	99	3	16	24	1
構成比	100%		5%	0%	6%	10%	9%	7%	44%	1%	7%	11%	1%
山田錦	46	0.1			24		0	5	5		1	12	
構成比	100%				52%		1%	10%	10%		2%	25%	
華 錦	33	0.1	19		6			3	4		1		
構成比	100%		58%		19%			8%	11%		4%		
その他うるち	1,376	4.1	62	18	59	12	23	281	57	246	8	567	43
構成比	100%		4%	1%	4%	1%	2%	20%	4%	18%	1%	41%	3%
ミズホチカラ	243	0.7	16	5	85	97	6	2	9	2		20	1
構成比	100%		7%	2%	35%	40%	2%	1%	4%	1%		8%	0%
水稻もち計	2,273	6.8	709	108	375	76	23	23	25	864	17	28	25
構成比	100%		31%	5%	17%	3%	1%	1%	1%	38%	1%	1%	1%
ヒヨクモチ	1,902	5.7	709	104	369	69	19	0	14	595	12	8	2
構成比	100%		37%	5%	19%	4%	1%	0%	1%	31%	1%	0%	0%
その他もち	250	0.8	0	1	3	8	3	22	10	162	4	20	15
構成比	100%		0%	1%	1%	3%	1%	9%	4%	65%	2%	8%	6%
峰の雪もち	121	0.4	0	2	3		1	0		106		0	8
構成比	100%		0%	2%	3%		1%	0%		88%		0%	6%

注) 四捨五入やラウンドの関係で、合計と内訳が一致しない場合がある。

注) 水稻作付面積は農林水産統計による。(主食用米、加工用米、米粉用米、備蓄用米、種子用米の合計)

注) 作付面積は、令和元年産水稻の市町村別作付面積(農水省)に地域毎の品種別作付け割合を乗じて算出した。注) 地域別品種別作付け割合は、＜参考データ＞を集計し、地域毎の品種割合を算出した。

注) 熊本の作付面積は旧富合・城南町及び旧植木町の作付面積を含み、旧蘇陽町は上益城に含まれる。注) 今後、検査実績等により作付面積が修正されることがある。

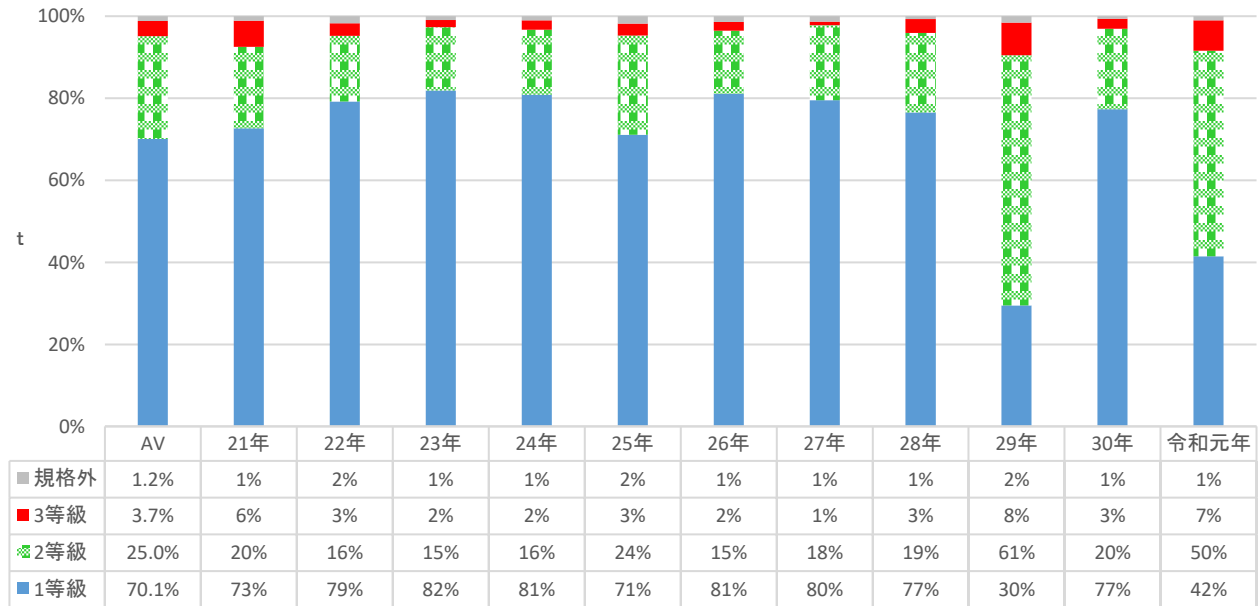
＜参考データ＞

- ・熊本県農業共済組合水稻引受面積(支所別品種別)
- ・新規需要米取組面積(再生協議会別品種別新規需要米取組面積(申請結果))
- ・R元年度指定種子生産ほ場申請面積
- ・農産物検査結果

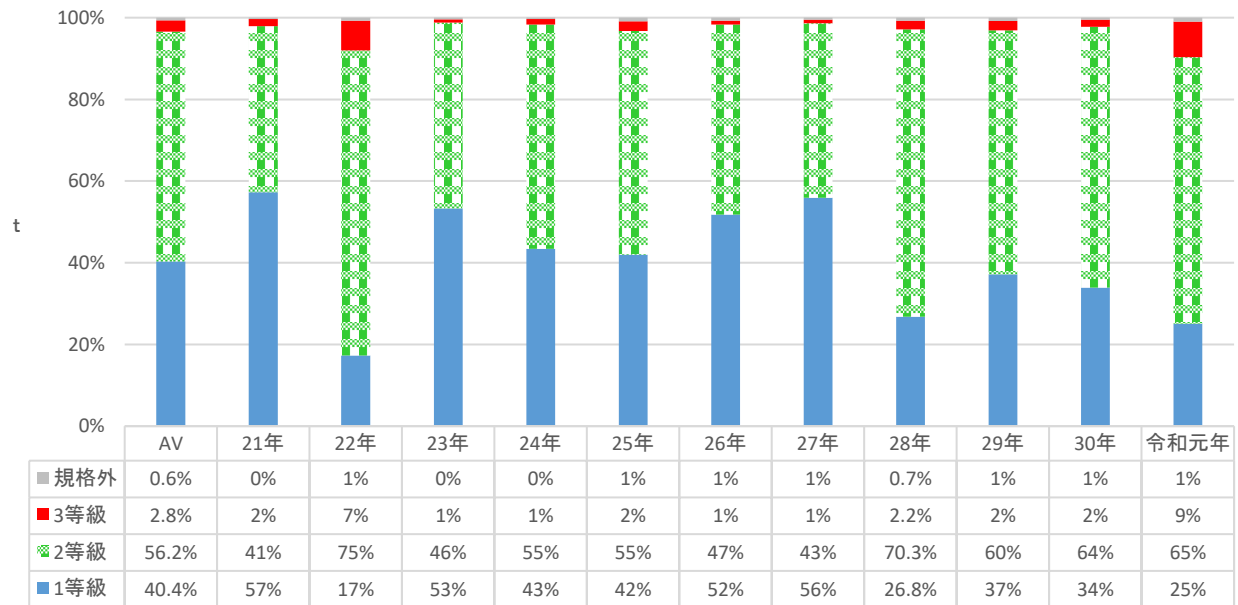
※熊本県農産園芸課データより引用

熊本県産品種別等級比率推移(令和2年3月末まで)

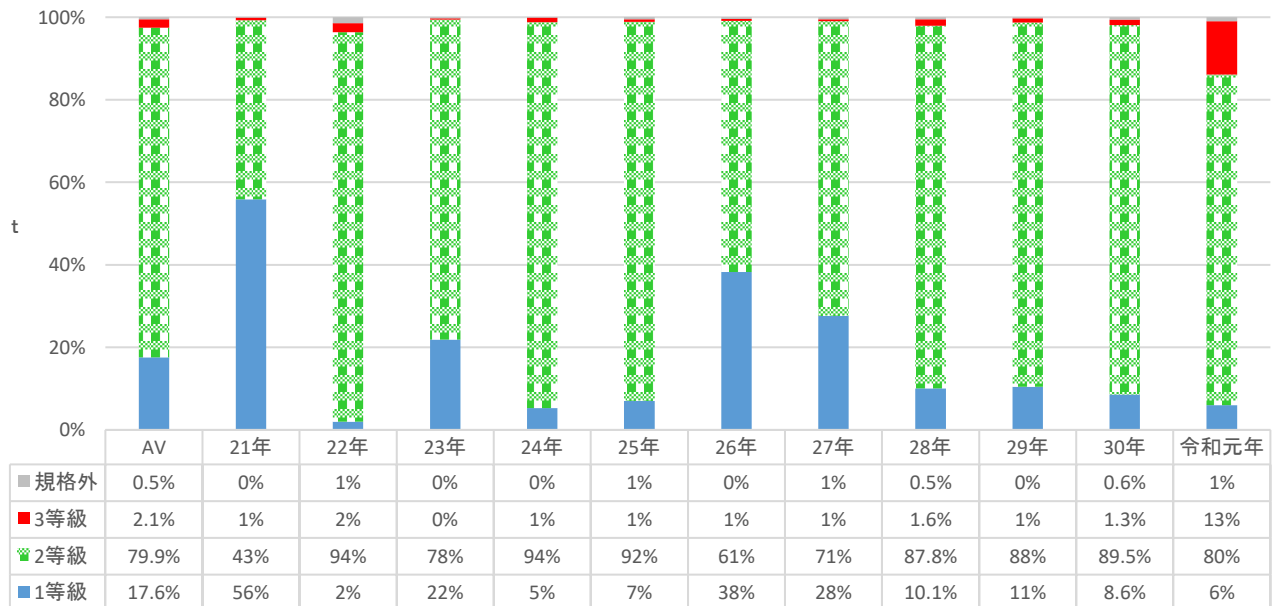
コシヒカリ



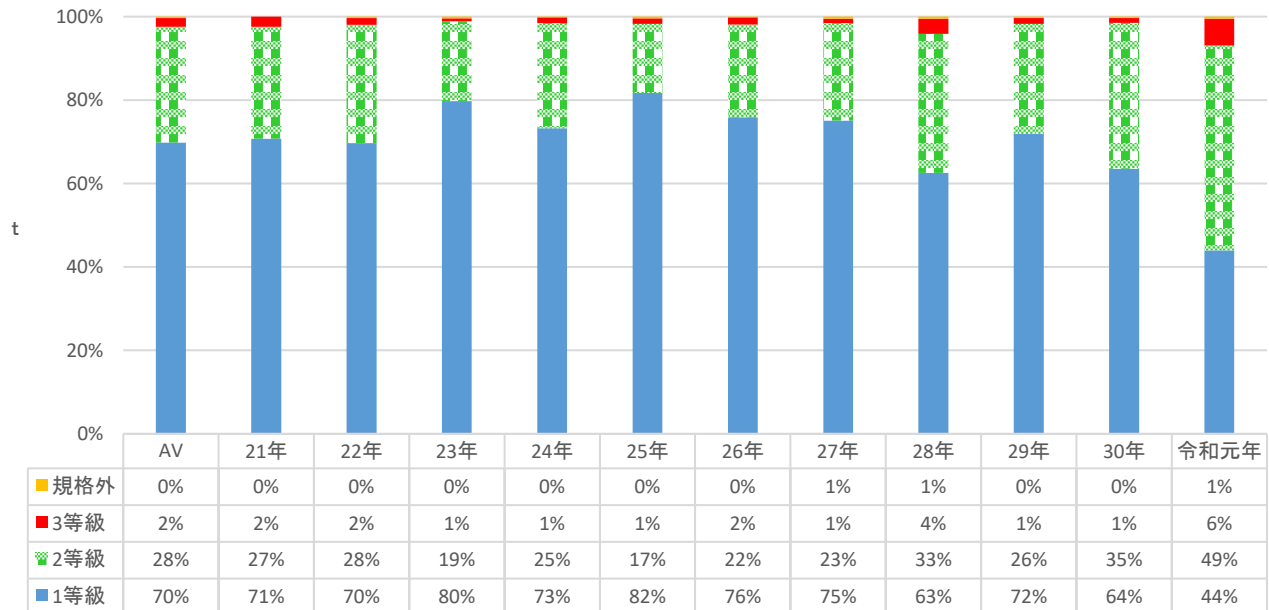
ヒノヒカリ



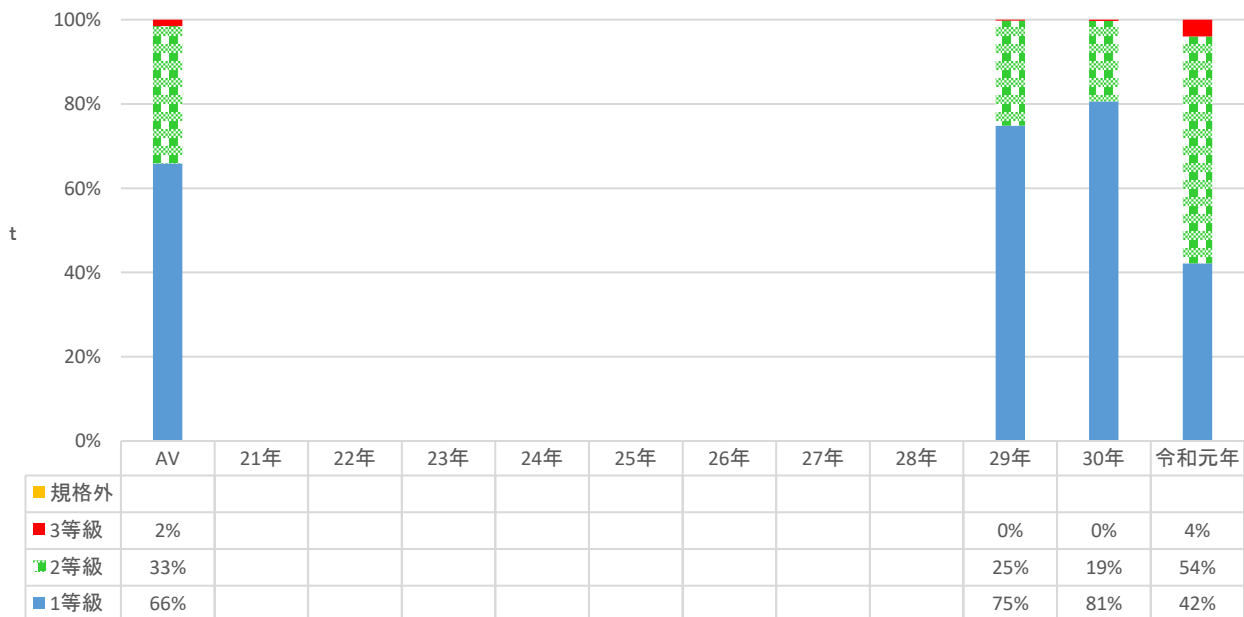
森のくまさん



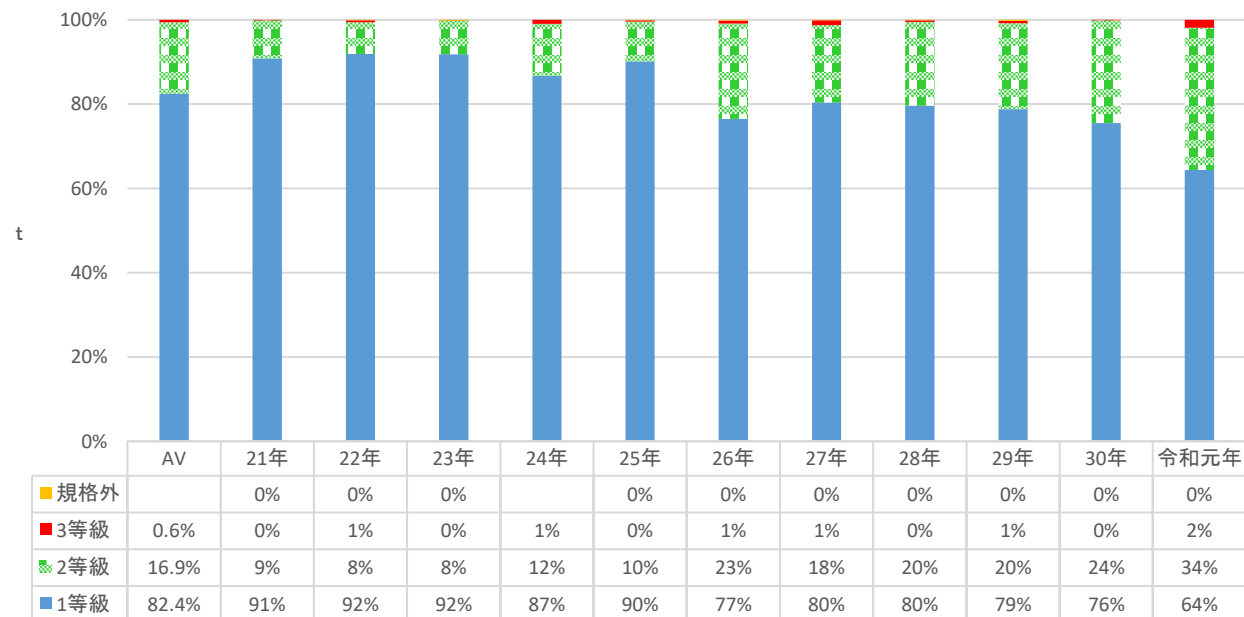
くまさんの力



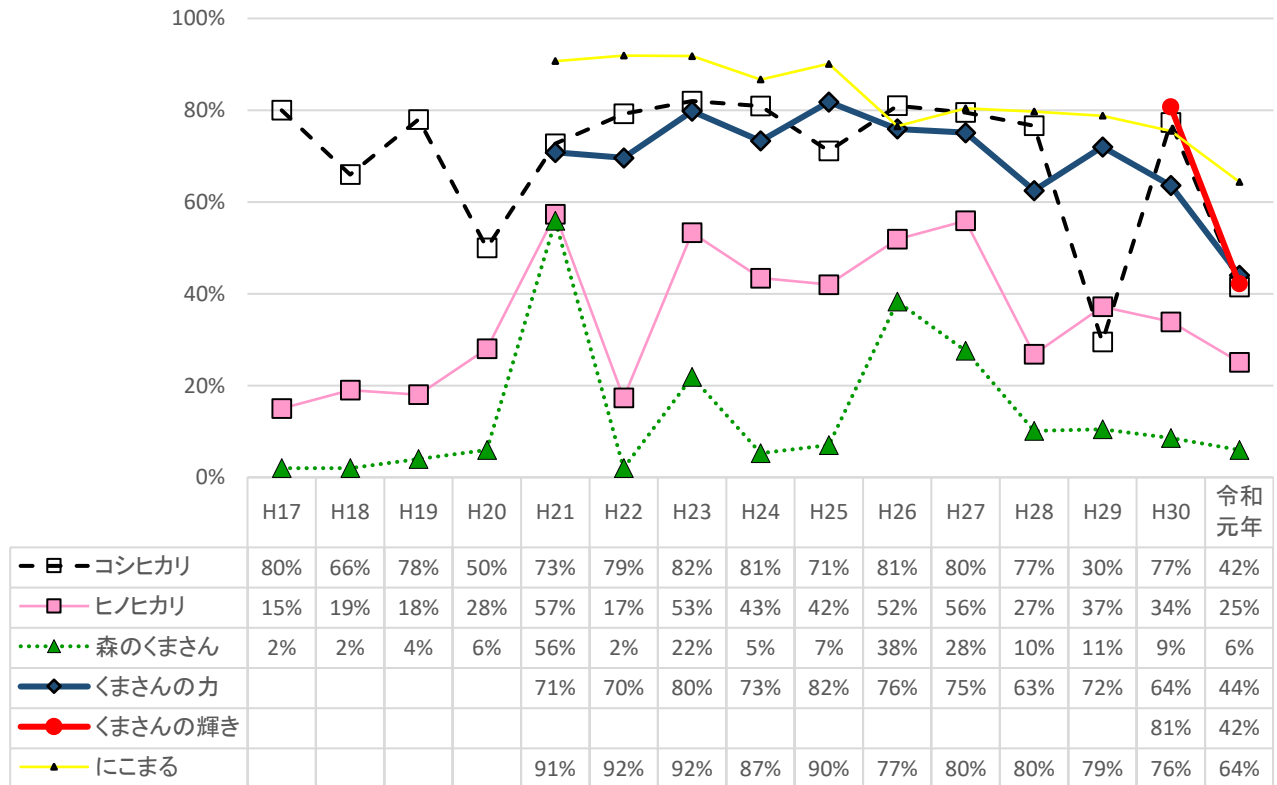
くまさんの輝き



にこまる



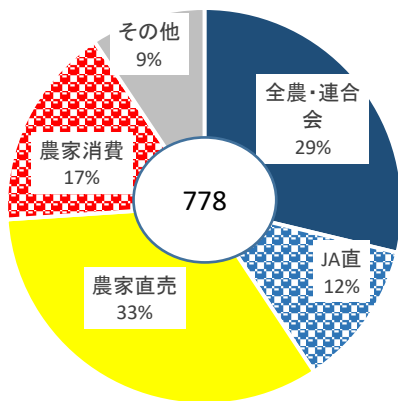
熊本県品種別1等米比率推移



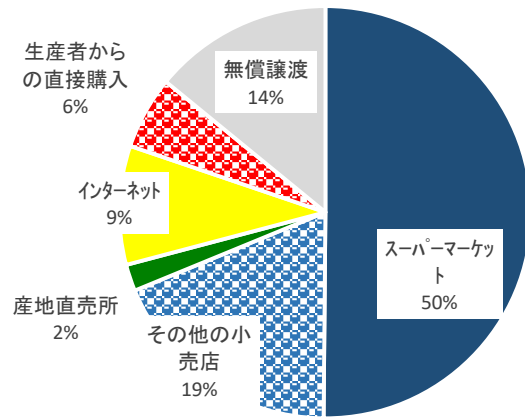
米の流通

平成30年産米の流通量・購入割合状況

米流通経路流通量割合



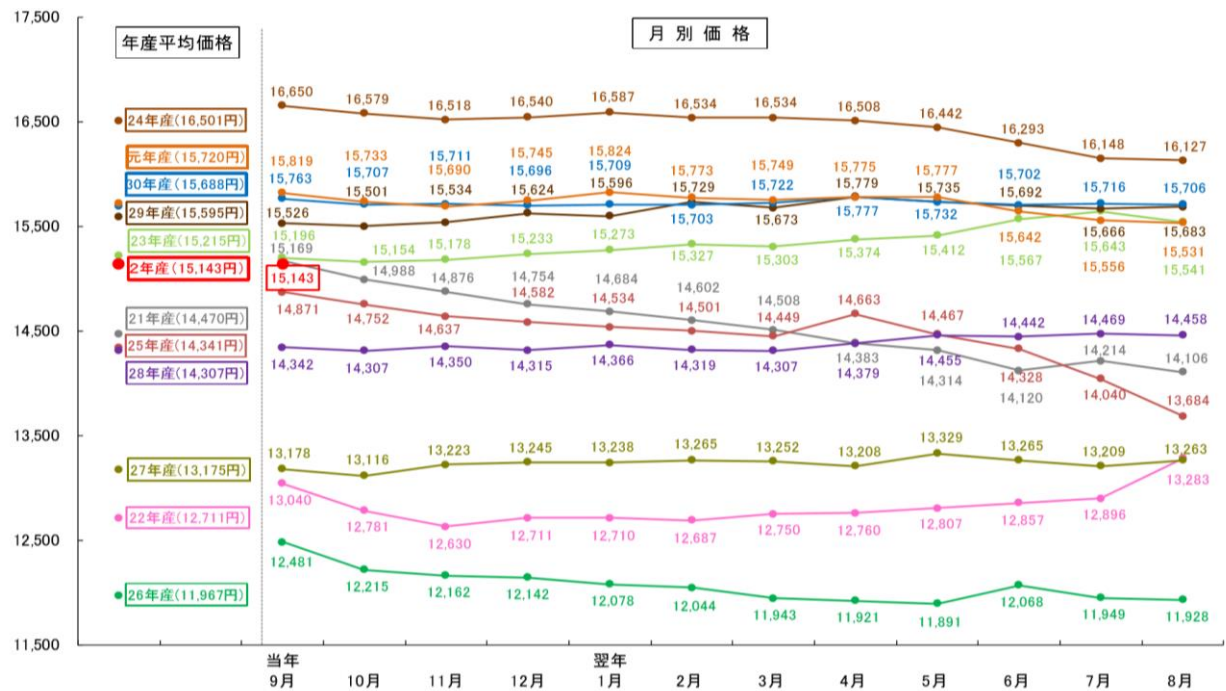
入手経路別の購入割合



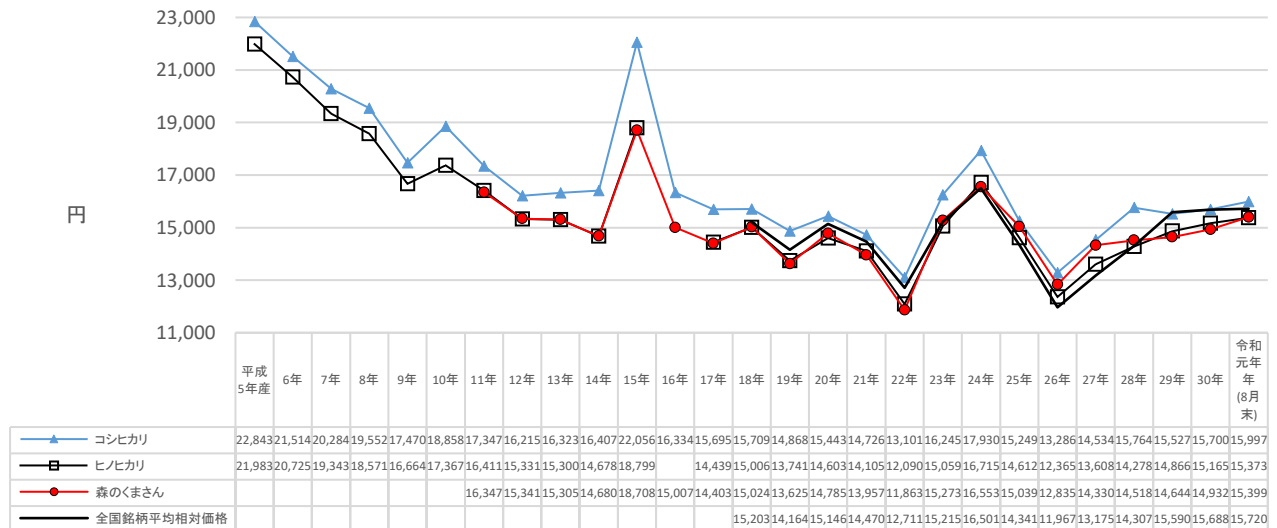
※農水省：米をめぐる状況についてより引用

米価比較

米相対取引価格の推移(全銘柄平均価格)

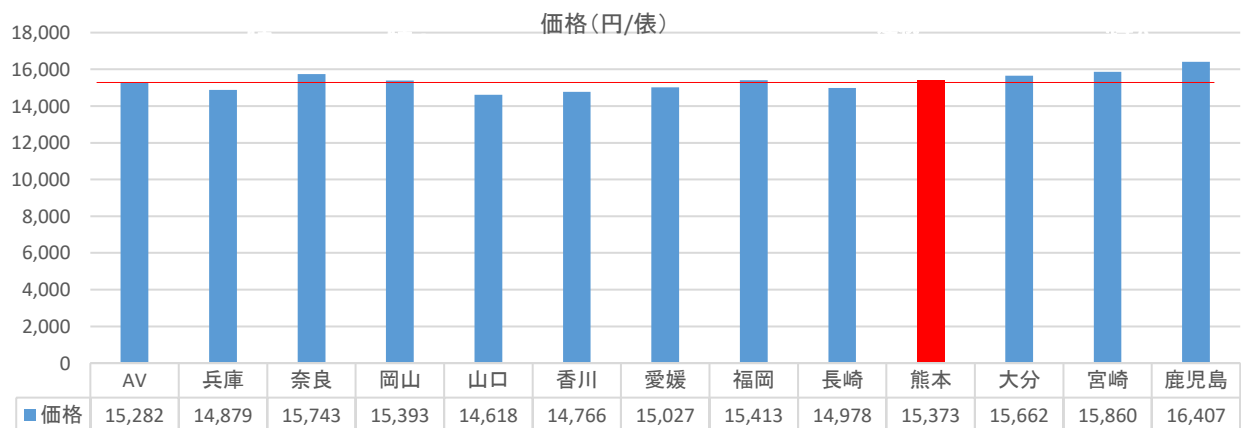


米相対取引価格



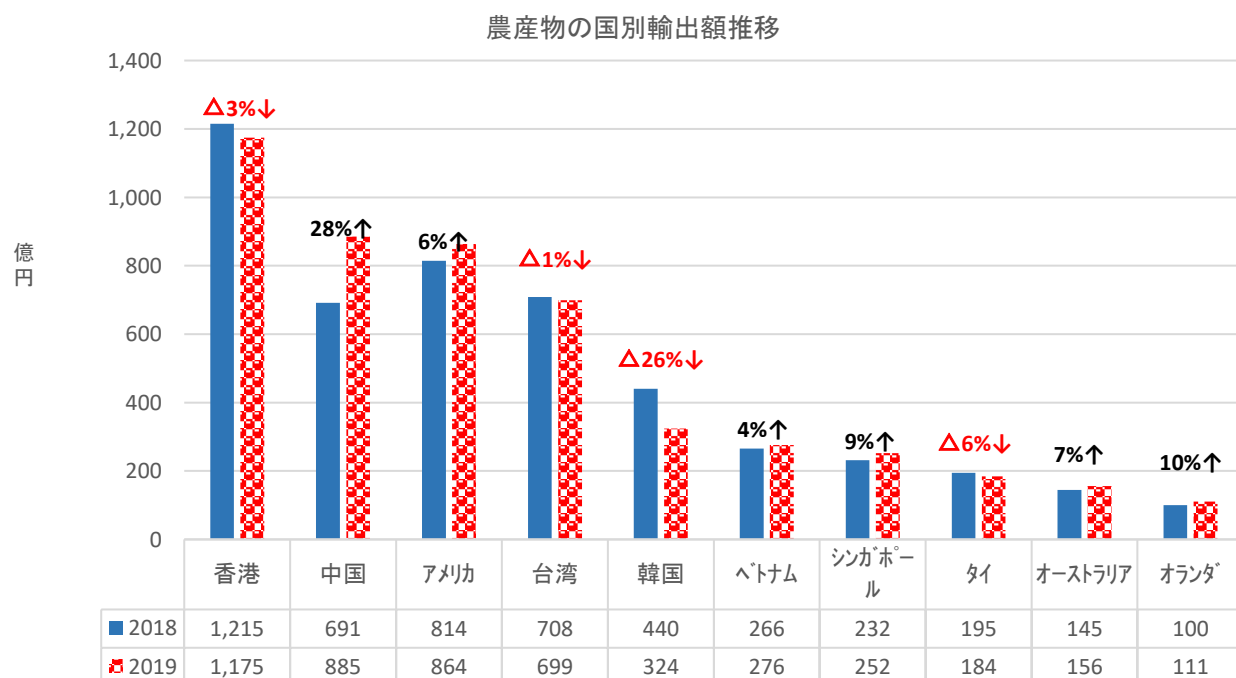
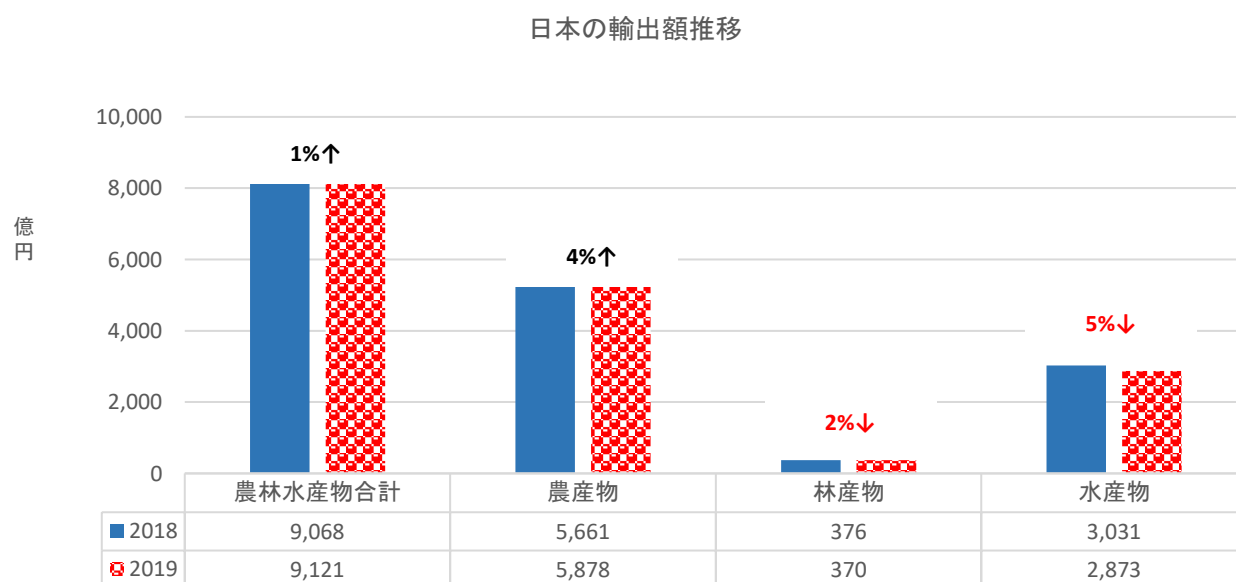
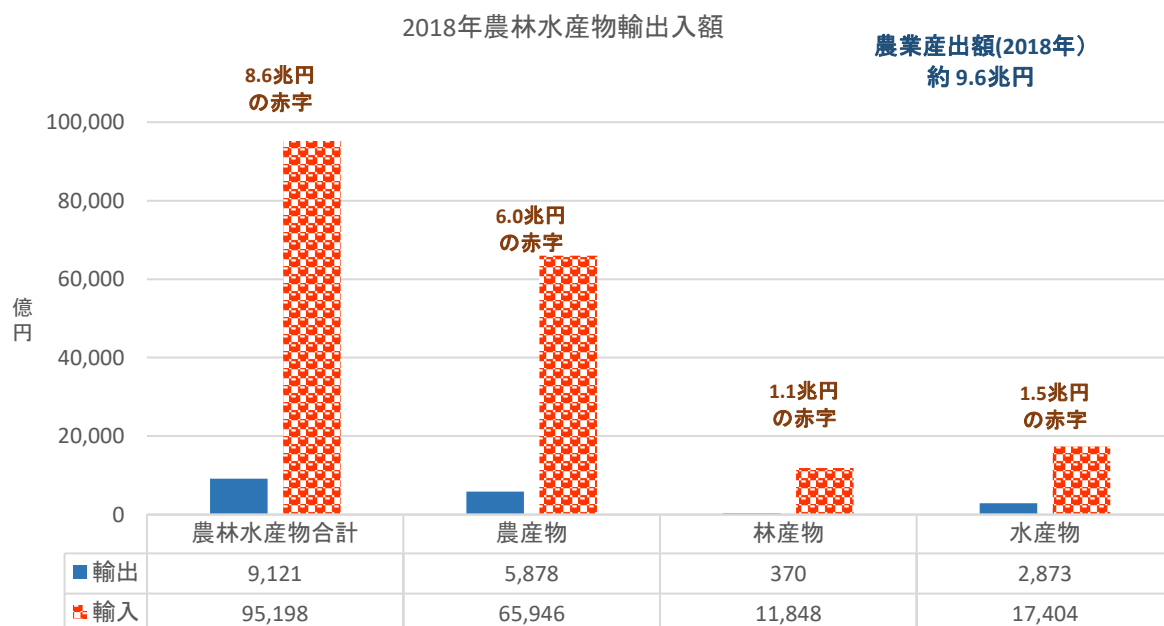
※農水省：米をめぐる状況についてより引用

令和元年産ヒノヒカリ相対取引価格

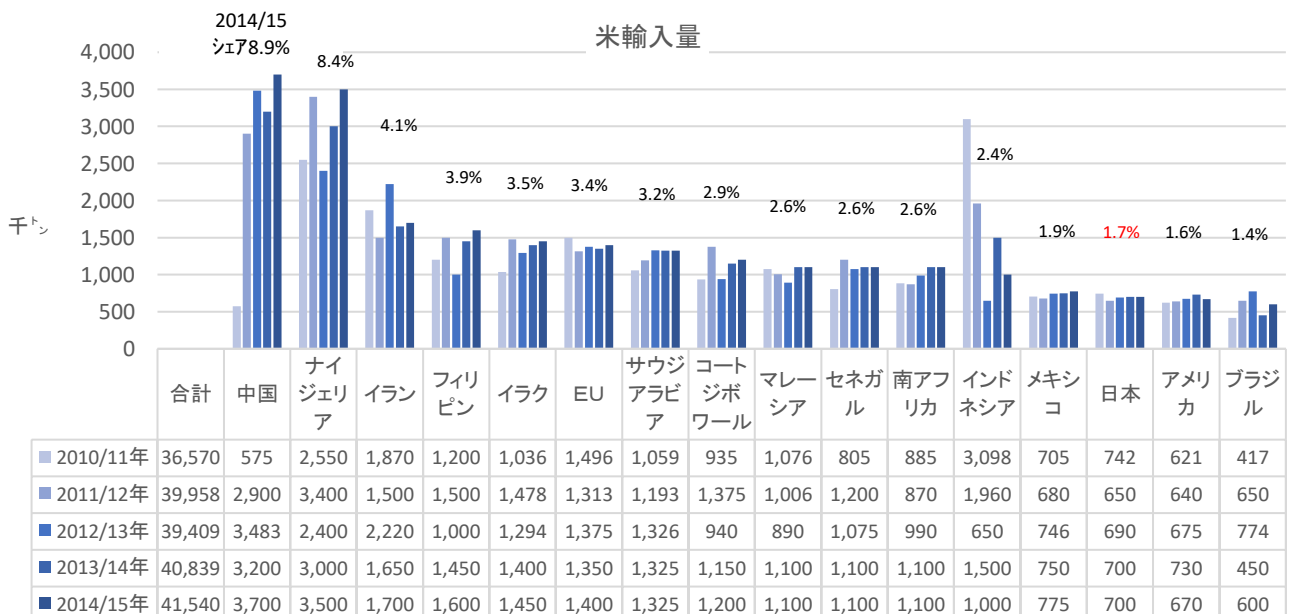
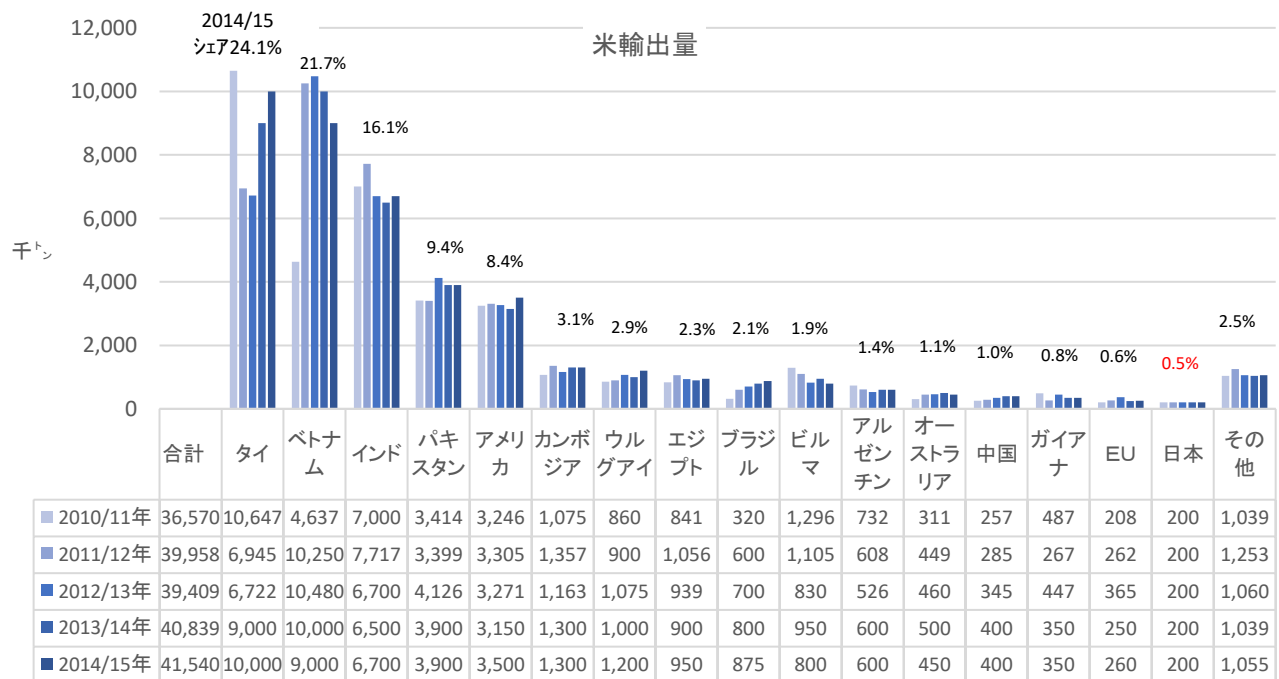
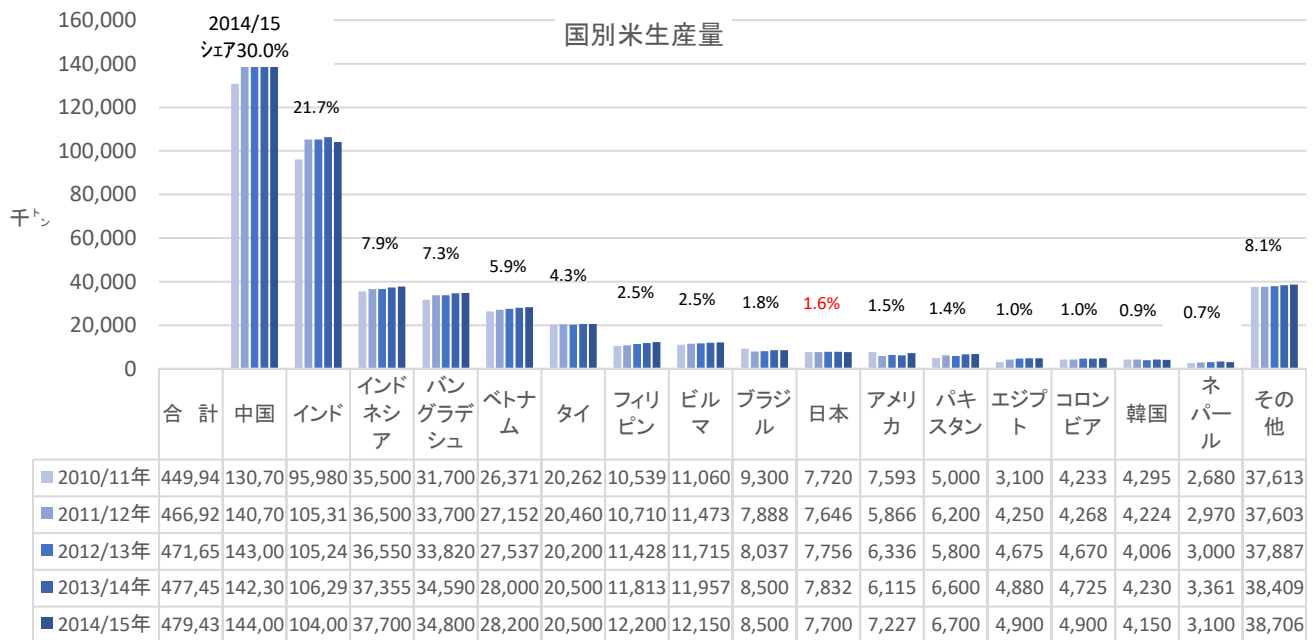


※農水省：米をめぐる状況についてより引用

日本の貿易(農水省:農林水産物輸出入概況より引用)

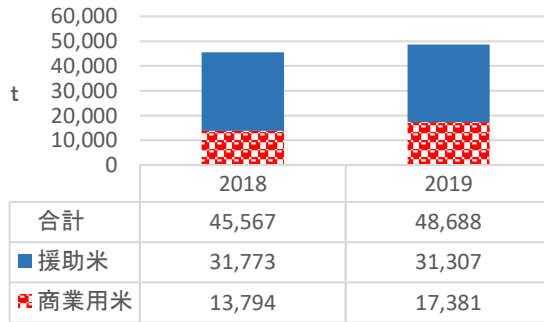


各国の米の生産と輸出入(学習塾ノックス公式サイトより引用)

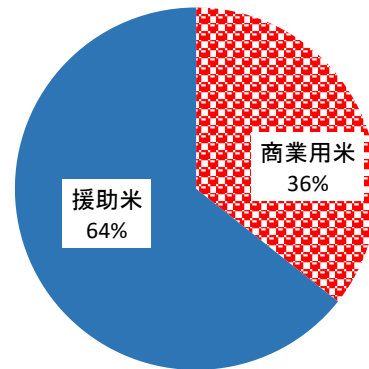


日本の米輸出(農水省農林水産物輸出入概要より引用)

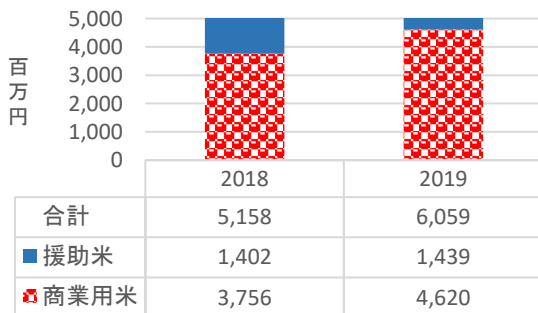
輸出品



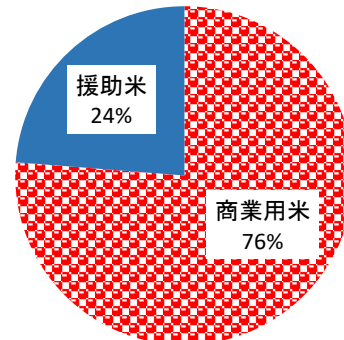
2019年輸出品



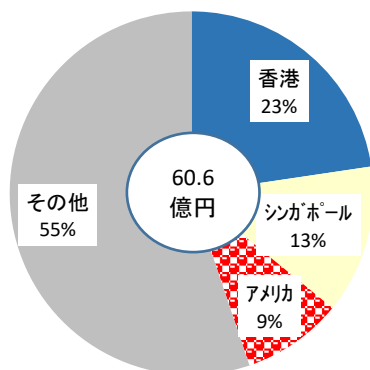
輸出金額



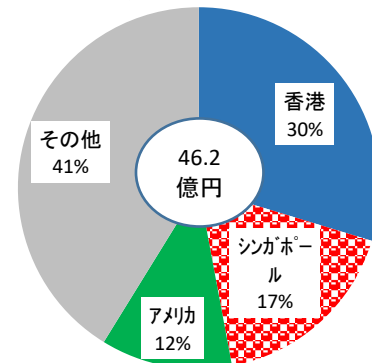
2019年輸出金額



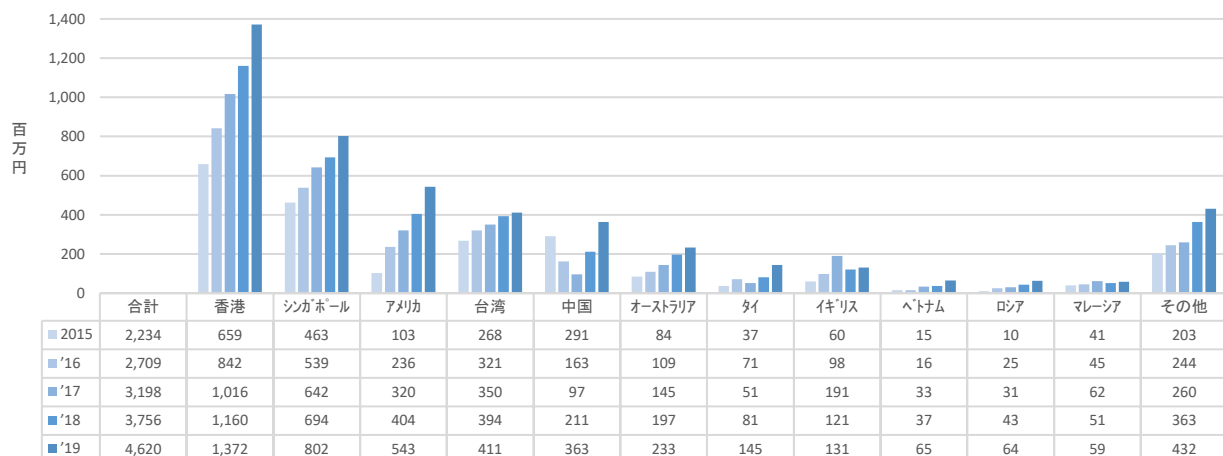
2019年輸出金額(全体)



2019年商業用米輸出額
(援助米除く)

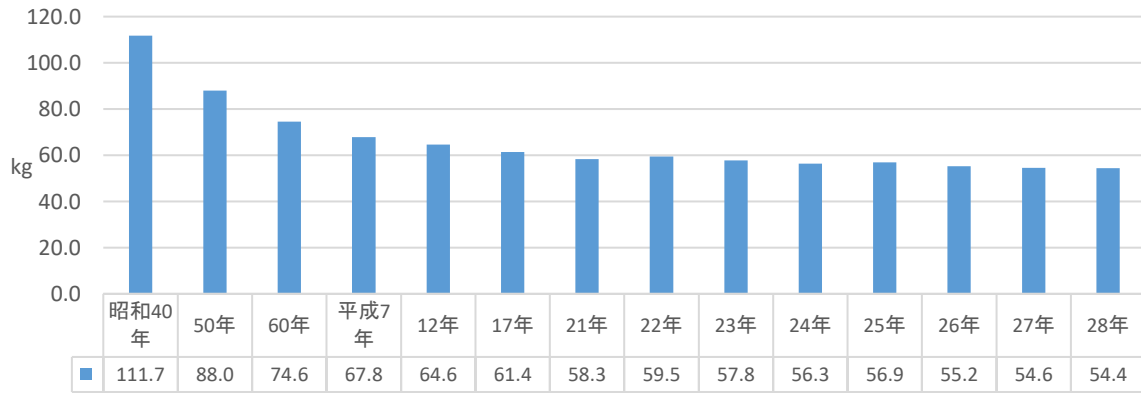


商業用米国別輸出額



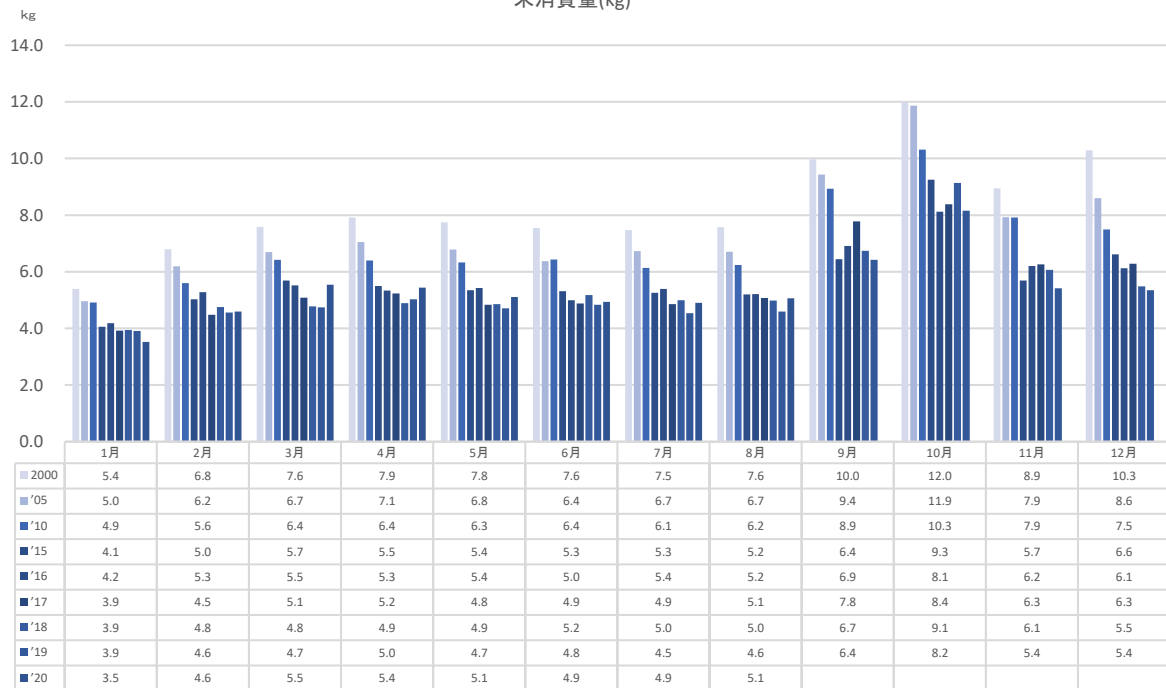
米の年間消費と主食(米・パン・麺)の消費

一人当たりの1年間の米消費量



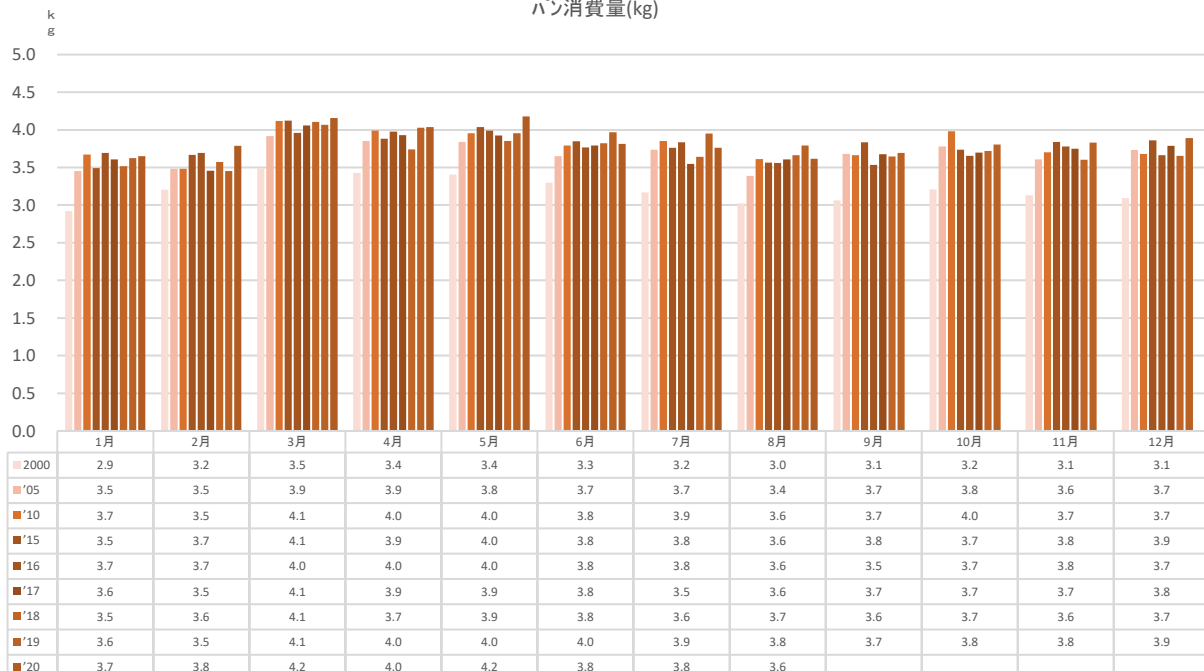
※農水省「米をめぐる関係資料」より引用

米消費量(kg)



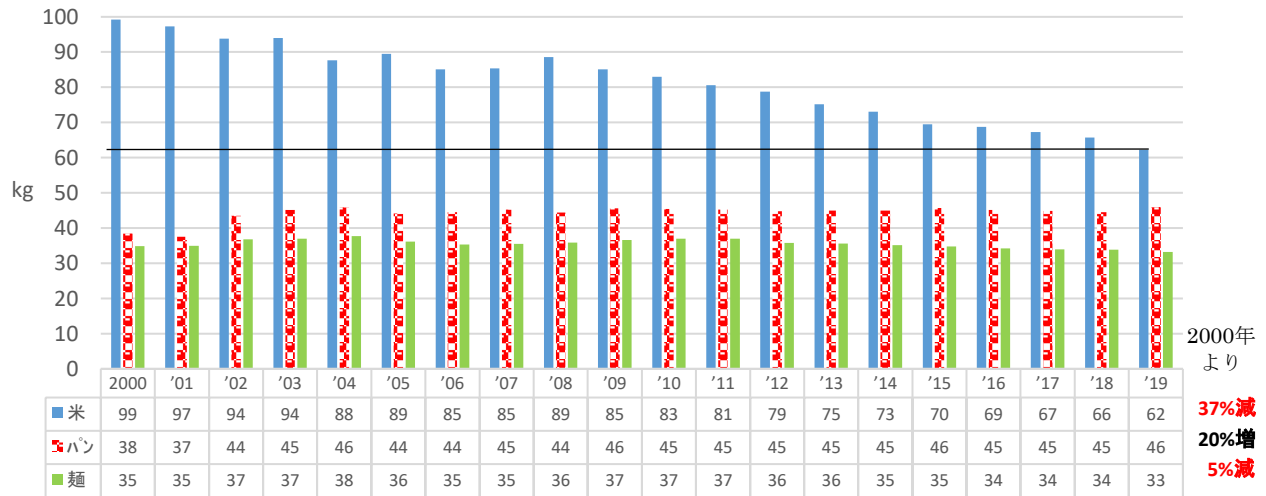
※出典(総務省「家計消費状況調査結果」家計収支編 二人以上の世帯)より引用

パン消費量(kg)



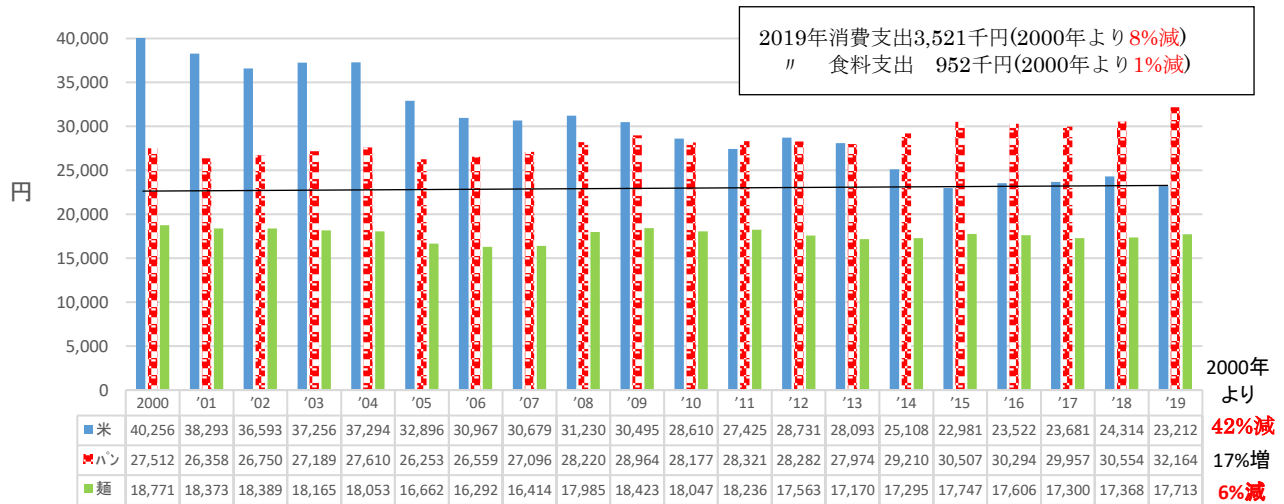
※出典(総務省「家計消費状況調査結果」家計収支編 二人以上の世帯)より引用

米・パン・麵の消費量(kg)



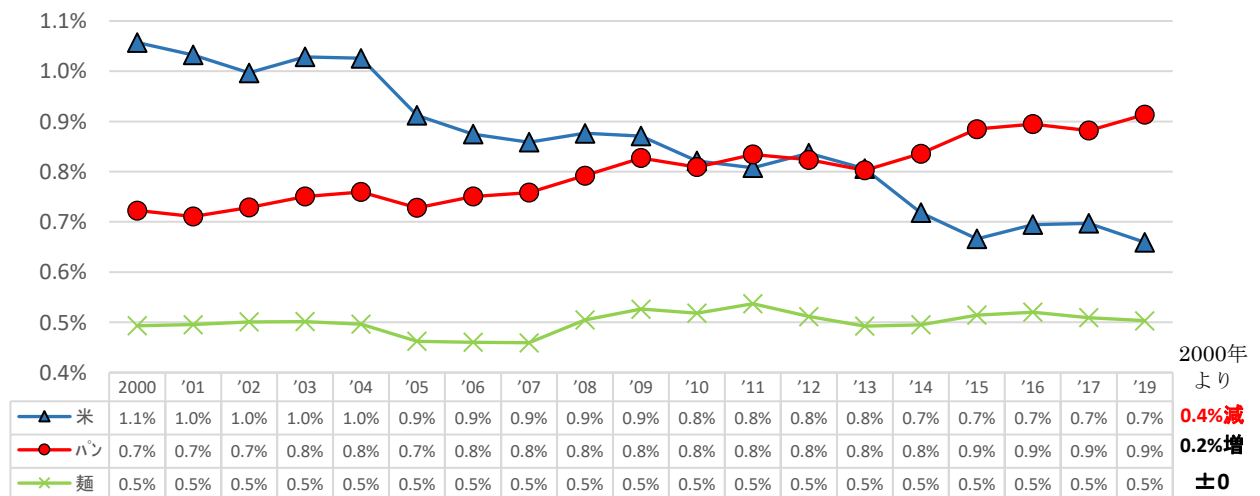
※出典(総務省「家計消費状況調査結果」家計収支編 二人以上の世帯)より引用

米・パン・麵消費金額(円)



※出典(総務省「家計消費状況調査結果」家計収支編 二人以上の世帯)より引用

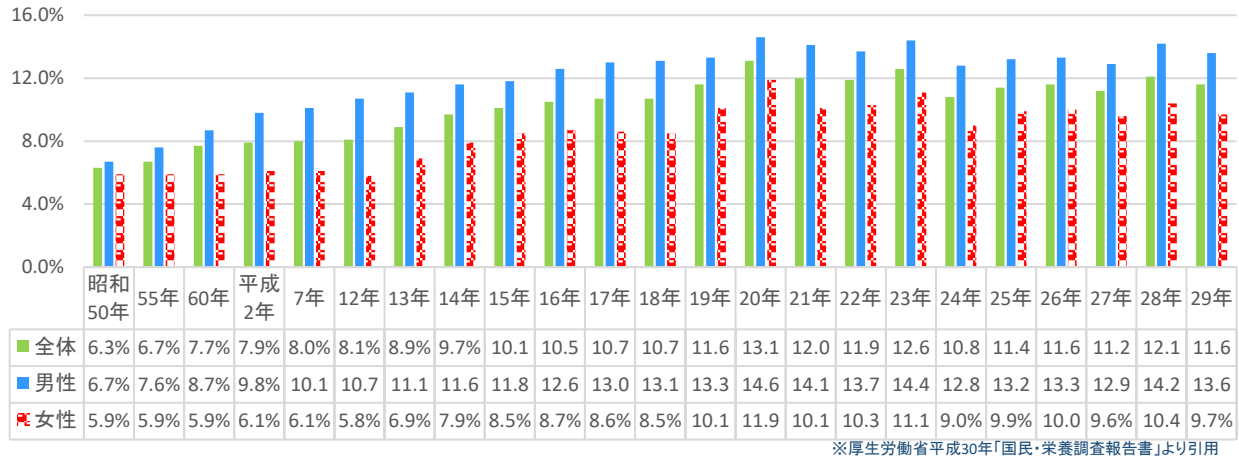
消費支出に占める割合



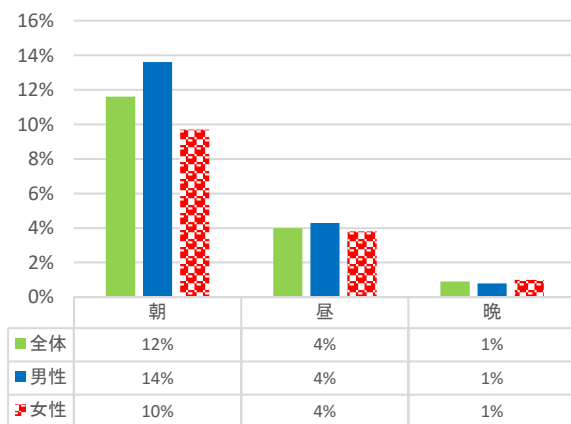
※出典(総務省「家計消費状況調査結果」家計収支編 二人以上の世帯)より引用

朝の欠食と学力・肥満等との関係

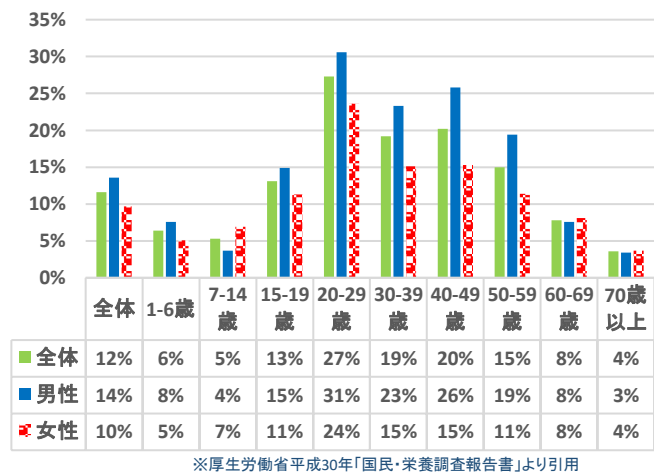
年別朝食欠食率推移



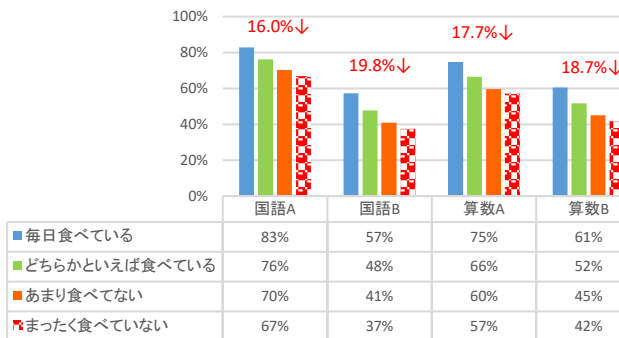
平成29年欠食率



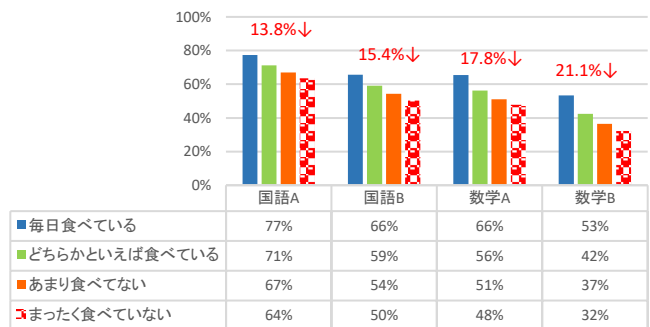
平成29年年代別朝の欠食率



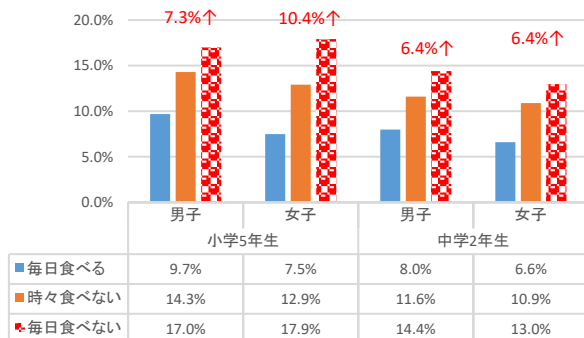
朝食の摂取と学力調査の平均正解率との関係(小学校6年生)



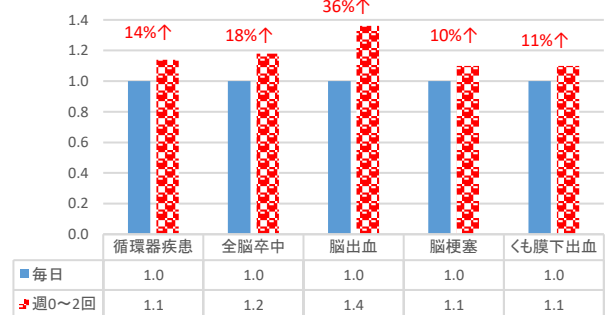
朝食の摂取と学力調査の平均正解率との関係(中学3年生)



朝食の摂取状況と肥満率



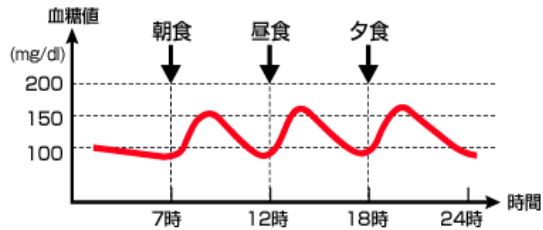
朝食摂取回数と脳卒中リスク



食事のとり方で血糖値はこんなに変動します！

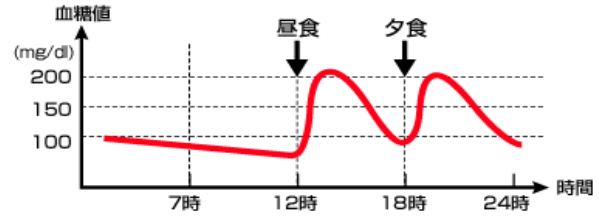
・1日3回決まった時に食事をとった時の血糖値の変化

1日3回規則的に食べれば血糖値は安定します。



・1日2回しか食事をとらなかった時の血糖値の変化

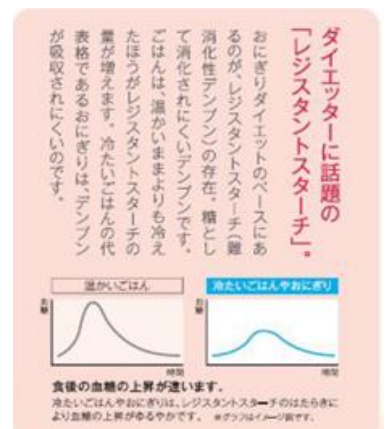
朝食抜きの場合、昼食前には激減し昼食後と夕食後に急激に血糖値が上がります。



※→日本医師会ホームページより転用／
Copyright © Japan Medical Association. All rights reserved.



監修 朝田順子(管理栄養士)



※全農 おにぎりダイエットより転用

炭水化物(糖質)

人の体を動かす主なエネルギー源です。

ごはん1杯分に含まれる炭水化物(糖質)(55.7g)

- じゃがいも 3個分(316g)

ごはん1杯分の栄養素

ごはん1杯分(150g)の栄養価(エネルギー252kcal)

食物繊維

整腸作用、大腸がん、糖尿病、動脈硬化などの予防、痔瘻治療の働きがあります。

ごはん1杯分に含まれる食物繊維(0.5g)

- セロリ 1/3本分(30g)

鉄分

酸素を体内のすみずみまで運ぶ大切な働きをするヘモグロビンの重要な構成成分です。

ごはん1杯分に含まれる鉄分(0.2mg)

- ほうれん草の葉 1〜2枚分(7.5g)

脂質

ブドウ糖がなくなったときのエネルギー源となるほか、細胞膜をつつたり、体の機能を調整しています。

ごはん1杯分に含まれる脂質(0.5g)

- 食パン6枚切りの1/6枚(2.6g)

ビタミンB1

神経の調節や疲労回復の働きを持つ栄養素です。

ごはん1杯分に含まれるビタミンB1(0.03mg)

- キャベツの葉 1〜2枚分(75g)

亜鉛

皮膚や骨格の発育・維持に必要なミネラルです。

ごはん1杯分に含まれる亜鉛(0.9mg)

- ブロッコリー 1/2個分(129g)

たんぱく質

お米のたんぱく質は、たんぱく質の塊であるアミノ酸、一連にとることの多い大豆製品との相性の良きです。

ごはん1杯分に含まれるたんぱく質(3.8g)

- 牛乳コップ 約1/2杯分(114g)

参考:文部科学省 食品成分データベース