



食べて 未来へ つなごう

こどもの君たちが大人になっても、ずっと豊かな食卓でありますように。コープは「食べて」未来へつなぐことを応援しているよ。



食べて 未来へ つなごう

日本人の主食として長い歴史を持つお米。私たちの暮らしにとって、大切な存在です。しかし近年、パンや麺類など主食の多様化もあり、お米離れはすすみ米の消費量が低下を続け、国内の生産者は年々厳しい状況に置かれています。



お米の年間消費量は50年で半減

★一人当たり
1962年 118kg → 2018年 53.8kg

出典：農林水産省ホームページ

日本の食料生産基盤は危機的状況

耕地面積、農業従事者も年々減少。60歳以上の割合は7割を超え、高齢化が深刻です。

世界の食料生産の不安定化

気候変動などの影響で世界規模で安定的な食料調達に危険信号がともっています。多くの食料を輸入に頼る日本は、国内の食料生産基盤の維持がいっそう大事です。

このままでは、これまでのように国産米を食べることができなくなってしまいます。この先もおいしいお米を食べ続けるには、国内の食料生産基盤を維持していく必要があります。

毎日のごはんがもっと楽しみになる話



例えば 一日の活力を朝「ごはん」で

脳を働かせる唯一のエネルギー源のブドウ糖は体内で大量には貯蔵できません。そのため目覚めた時にブドウ糖は欠乏状態。「ごはん」をはじめとする主食には、ブドウ糖のもととなる炭水化物が多く含まれています。中でも「ごはん」は粒食のため、ゆっくりと消化・吸収され、なだらかに血糖値は上がりエネルギー供給が長時間持続します。一日の始まりの朝食に「ごはん」を食べることは脳にとって安定したエネルギーの供給源となり元気なスタートを切ることができるのです。

「ごはん」は栄養面でも優れている!

たんぱく質:3.8g
エネルギーのもとになり、筋肉や内臓を作る。

炭水化物 :55.7g
体を動かす主なエネルギーのもとになる。

脂質:0.5g
少ない量で大きなエネルギーとなる。

鉄分:0.2mg
血液のもと。不足すると貧血になる。

亜鉛:0.9g
体の成長を促し傷の治りを早める。

ビタミンB1 :0.03mg
糖質をエネルギーに変える。疲労回復にも役立つ。

150g 234kcal

参考：日本食品標準成分表 2020年版(八訂) 水稲めし 精白米 うるち米

食べて未来へつなごう 日本の米づくり



みんなは田んぼを見たことがあるかな。はるか昔から受けつがれてきた田んぼには魚やカエル、こん虫がくらしているんだ。そして、田んぼの周りの「あぜ」には色とりどりの野の花がさくし、近くの山や林にはタヌキや野ウサギなどの野生動物もすんでいる。

お米を食べることは、生きものがたくさんすむ田んぼを、これからもずう〜とのこすことにつながっているんだね。



お米のレシピを紹介中!



魅力的なレシピの数々をご紹介します。



SUSTAINABILITY

コープデリグループのサステナビリティサイト

食のつながりで、日本の田んぼを守る お米育ち豚プロジェクト



コープみらいは国産飼料に着目し、「日本の米づくりを支え、田んぼを守る」思いから、2008年にプロジェクトをスタート。飼料用米を配合したエサを豚に与え、おいしい豚肉をお届けすることで、日本の米づくりを支え農業・畜産業を元気にしています。飼料用米の取り組みは、鶏卵や鶏、牛へと広がっています。



食べて 未来へ つなごう

こどもの君たちが大人になっても、ずっと豊かな食卓でありますように。
コープは「食べて」未来へつなぐことを応援しているよ。



飲んで 未来へ つなごう

コープみらいは、これからも日本の酪農を応援していきます。

もっと知ってほしい 牛乳のコト



コロナ禍で牛乳・乳製品の消費の低調から廃棄乳の発生が懸念され、例年、消費量が減少する年末年始に多くの報道がされました。生乳は、乳牛の病気を防ぐためにも毎日の搾乳が欠かせませんが、今もお廃棄乳発生の懸念は解消されていません。生乳を無駄にしないために私たちができることはないか、牛乳について知り、自分に合った牛乳を見つけましょう。

たんぱく質 6.8g	パントテン酸 1.14mg
脂質 7.8g	ビタミンB6 0.06mg
炭水化物 9.9g	ビタミンB2 0.31mg
カリウム 310mg	ビタミンA 78mg
カルシウム 227mg	マグネシウム 21mg
	リン 192mg

牛乳 200ml

栄養素密度*の高い バランスのよい食品

牛乳は、コップ1杯(約200ml)で1日に必要なカルシウム量の約1/3が取れるばかりでなく、良質なたんぱく質やビタミン類などたくさんの栄養素がバランスよく含まれています。

*食品のエネルギー100kcalあたりに含まれる栄養素の量

出典元：日本乳業協会 HP

季節によって味わいが違う!?

夏は暑さに弱い牛が、夏バテのようになってしまうこともあるといいます。一方、冬はウシが活動的になる季節。餌もたくさん食べるため、無脂乳固形分や乳脂肪分が高くなって、濃厚な味わいに。こっくり濃厚な味わいが好きな方には、冬の牛乳がおすすめです!

飲んで未来へつなごう 日本の酪農*



みんなはウシのちちしぼりをしたことはあるかな。実はウシは毎日ちちしぼりしないと、病気になってしまうんだ。そしてウシのために、毎日休まずお世話をし、ちちをしぼってあげる人(生産者)もいる。

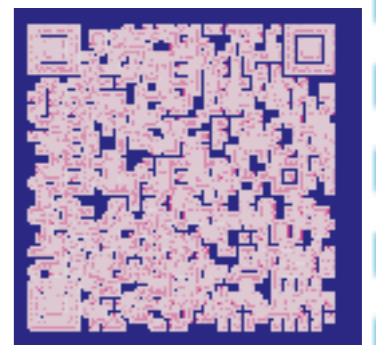
牛乳を飲んだり、チーズやヨーグルトなどを食べることは、ウシが元気であることや、生産者の努力を大切にすることにつながっているんだね。

*ウシなどを育て、ちちをしぼったり、乳製品を作ったりする農業



コープの牛乳で子どもたちを笑顔に ハッピーミルクプロジェクト

コープの牛乳の売り上げの一部をユニセフに寄付し、アフリカの子どもの栄養改善を支援しています。



ミルクでホットしよう 体も心も温まる おいしい!ホットミルクの作り方



用意するもの *一人分
牛乳...200ml
砂糖...小さじ2
耐熱カップ...1個

*牛乳本来の甘みを楽しみたい方は砂糖を入れずにお試ください
*砂糖を加えることで表面の膜ができにくくなります

寒い夜も楽しむ アレンジアイデア

砂糖の替わりにはちみつで
ハニーミルク
*小さじ1程度を調整



ラム酒を数滴~
小さじ1程度加えてラムミルク

マシュマロをトッピングして
マシュマロホットミルク



バニラエッセンスを数滴加えて
カフェ風に



- 1 耐熱カップに牛乳と砂糖を入れて混ぜる
- 2 600Wのレンジで1分~1分20秒加熱する
*噴きこぼれないように様子を見ながら加熱しましょう

*ホットミルクの匂いが苦手な方は、加熱の際に温度が高くなり過ぎないように途中で一度止め、かき回してみてください。匂いの発生が抑えられます

