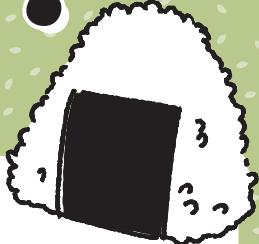


知つましたか?
お米の話



お米って、実は コスパがいい!

JAGループサポーター 林修



他の食品と比べてみよう

ご飯茶碗1杯分のお米の値段は約49円です。ふだん口にする他の食品などと比べたのが下の図です。高くなつたと感じていたお米ですが、こうして比べてみると、経済的なことが分かります。



ご飯茶碗1杯
約**49円**

菓子パン
231円

カップ麺
187円

水
128円

※令和6年10月時点の総務省小売物価統計調査結果に基づく ※ご飯茶碗1杯は150g、菓子パンは100g、カップ麺は1個、水は2Lの値段 ※ご飯茶碗1杯の値段は、150gのご飯を炊く前の精米を65gとして計算

お米は体に良いこと、いっぱい!

お米は腹持ちが良く、必須アミノ酸が豊富で免疫機能・代謝に貢献します。そして、お米に含まれる糖質は脳を活性化させる栄養源になり、さらに、でんぶん質が食物繊維のように働いて、腸内環境を整えてくれることが分かっています。



お米をもっと食べて、日本の農業を応援しよう。

JAGループは、お米をはじめとする、私たちの国で消費する食べものは、できるだけこの国で生産する「国消国産」を進めています。

こく
國 消 国 產
しょう こくさん



耕そう、大地と地域のみらい。JAグループ