

「今さら聞けない」「ちょっと気になる」…
食についての基本のキを、毎月1回紹介します。

食べものナビゲーター

11月

vol.173 2025年10月20日発行

お米の現状



「食べものナビゲーター」はパルシステム東京のホームページでも公開
昨年の後半から「令和の米騒動」といわれるほどの米不足が発生し、
ニュースなどでも毎日のように報道されています。お米を取り巻く現
状についてお伝えします。

なぜ米不足になったの？

2023年～24年産米は、記録的な猛暑や雨不足などが重なった結果、米の品質が低下して米不足につながりました。政府は備蓄米を市場に放出しましたが、備蓄米以外のお米の価格は高いまま。長期的な安定供給には対策が急務となっています。



2023年産米

高温・雨不足の影響により新潟などで白く濁った「シラタ米」が発生するなど国内全体で米不足に。



2024年産米

政府は作況指数^(※)を「101」としたが、カメムシ被害や、一部でシラタ米も発生し、実際は収量不足に。



2025年産米収穫前

政府は備蓄米を放出。それでも米価格は高い状況が続いている。

※作況指数…過去30年間の平均収量を100として、当年の収量を指数化したもの

日本の米生産をめぐる課題

昨今の米不足は気候変動による影響も大きく、米産地ではさまざまな課題を抱えています。

①常態化する異常気象への備え



品質を保つため、こまめな水管理や高温耐性の新品種選定、田植え時期を早めるなど多くの対策が必要に。

②農家の高齢化・後継者不足



農家の平均年齢は69.2歳と高く、体力的に苦勞が。農家数は年々減少している。

③生産コストの上昇



肥料や燃料などの農業資材が高騰し、生産費が上っている。

日本で主食となる米生産には、労働環境の改善、生産量の管理、持続可能な生産に見合う価格設定など、大きな改革が必要です。

米産地での影響は？

新潟県上越市の棚田米生産者
山本秀一さんにお話を伺いました。



今年の猛暑や雨不足による作物への影響

今年は猛暑に加え、水不足が深刻でした。梅雨明けが早く、稲が茎を作る6～8月の2か月間ほぼ雨が降らず。用水の引けない棚田は、完全に干上がってしまうなど大変な苦勞がありました。ただ、穂が出た後の1カ月の気温は一昨年ほど異常に高くはならなかったことから、シラタ米が比較的少なかったのが救いでした。

「ファームみなもと」
山本秀一さん



米価高騰の背景にある構造的課題

以前は、「食糧管理制度」により政府が米の在庫や価格を管理していましたが、制度撤廃後、さまざまな業者が参入して価格の乱高下が起きました。政府は在庫量を把握しきれず、適切な時期に備蓄米が放出されませんでした。「農は国の基なり」という言葉どおり、食料は国の土台です。農業を他の産業と同じように競争原理で扱うこと自体に問題があると思います。

パルシステムとの関係を続ける理由は？

パルシステムとは40年以上の付き合いになります。安定した需給調整と、組合員と生産者の顔が見える関係を大切にしてきた経緯から、長年の関係を継続しています。単に作って売れば良いという感覚ではなく、顔が見える関係を築き、継続していくことが大切だと思います。



組合員の皆さんへのメッセージ

食べ物を自由を選ぶ時代になりましたが、作る人が必ずいるということを忘れないでほしいと願っています。私たちの体は食べたものでできていることを考えると、「食の大切さ」がわかるはず。日本は戦後、工業発展に力を入れ、農業への関心が薄れてきました。食という生命の根幹を支える産業への理解をお願いしたいと感じます。

パルシステムでの対応は？

パルシステム連合会米穀課 蓮見さんに
2025年産米の現状・
今後の見通しについてお話を伺いました。



2025年産米の供給見通し

限定数・1人1点制限を解除

2025年産米は、市場価格の高騰により、パルシステムでも10月から価格を改定しました。誌面で最大250円/kg、予約登録米では最大350円/kgの値上げとなり、組合員の皆さんにはご負担をおかけしますが、限定数・1人1点制限については11月1回から解除する予定です。

※高温・水不足の影響により、収量の大幅減少が確認された場合は、再び限定数を設ける可能性もあります。



予約登録米の新規募集について

2025年産の予約登録米の追加募集は、現時点では再開が難しい状況ですが、収量に余裕が見られれば追加募集の可能性ががあります。2026年産については、一部でも新規募集が行えるよう原料の確保をすすめます。

新産地との産直提携

米不足対応の一環として、新しい米産地との産直提携もすすめています。2024年産から3つの新産地が加わり、今後も順次新しい産地や銘柄が加わる予定です。誌面で「新」マークを見つけた際は、新しい産地からのお米として注目してください。

組合員へのメッセージ

2024年産はお米の集荷が大変厳しく、一般市場での集荷率は70～80%程度でしたが、パルシステムは94%集荷することができました。これは組合員と産地の長年の交流によって、生産者がパルシステムの組合員にお米を届けたいと思ってくれたからこそ。パルシステムの理念は「継続的に産直米を買い支える」ことです。産地と連携し、今後も組合員にしっかりとお米の供給を続けていきますので、産直米を買い支えていただければと思います。

Think from Kitchen

キッチンから考える?

Vol. 110

発行 / 2025年10月20日

今月のテーマ

菌活 ～きのこ編～

秋から冬にかけ、腸内環境を整え免疫力を高めていきたいですね。今が旬の「きのこ」を食べて、腸内細菌のバランスをよくする「菌活」をはじめてみませんか?

腸内環境を整えるとは?

消化器官である腸には、身体の中の免疫細胞の約70%が集まっています。これは、食べ物といっしょに侵入するウイルスや細菌などから身体を守るためと言われています。

腸内には、1,000種類もの腸内細菌が約100兆個生息。善玉菌、悪玉菌、日和見菌に分けられ、それぞれがバランスよく働くことで、腸内環境が整い、免疫細胞が元気に活動します。腸内環境が整うことで、認知症予防の効果も期待できます。

菌活で整える

腸内細菌のバランスを整えるために、食事から善玉菌を摂り入れるのが「菌活」です。善玉菌を含む食べ物と、食物繊維など善玉菌のエサになる食べ物を同時に摂取するのがポイント。食物繊維が豊富な「きのこ」は菌活におすすめです。

善玉菌は腸内に留まることなく排せつされるので、菌活は継続することで効果が期待できます。ただし、腸内環境や腸内細菌の働きには個人差があります。まずバランスの良い食事を基本に、菌活食材を摂り入れましょう。

腸内細菌の“理想的なバランス”



生活習慣も整えよう

腸内環境を整えるためには、食生活だけでなく、生活習慣を整えることも大切。朝日を浴びて身体を目覚めさせ、朝食をしっかりと、適度な運動と十分な睡眠を心がけましょう。



朝日を浴びてごはんを食べると腸が動き出す合図に!

きのこのおすすめポイント

- ・不溶性と水溶性の食物繊維がバランス良く含まれ、善玉菌のエサに最適
- ・ビタミンDやビタミンB群、ミネラル(カリウム)など栄養も豊富
- ・100gで約20キロカロリーと低カロリー
- ・種類によって栄養素が違うので数種類合わせて使うのがおすすめ。うまみも増し、食感の違いも楽しめる

しいたけ



うまみ成分のグルタミン酸が豊富。干し椎茸にすると7倍以上に

ぶなしめじ



肝臓の解毒作用や疲労回復を助けるオルニチンが豊富

まいたけ



免疫力を高める効果があるβグルカンが豊富

しめじ(ひらたけ)



傘が平らな形をした、しめじの一種。葉酸が豊富

1日50g程度を目安に

きのこは火が通りやすく手軽に調理できる食材。作り置きしておくのもおすすめです。1日50g程度を目安に食べるといいですね。



ツナときのこのレンジ蒸し

炒め物や汁物、蒸し物などきのこの料理法はいろいろ!

レシピは「だいどころ」で→



菌活の強い味方! きのこを食べよう



善玉菌のエサとなる食物繊維をはじめ栄養豊富な「きのこ」。手軽に調理できるので毎日の食事に摂り入れるといいですね。



冷凍でうまみアップ!

きのこは冷凍すると細胞膜が壊れ、うまみ成分「グルタミン酸」「グアニン酸」「アスパラギン酸」が溶け出し、うまみがアップ! 栄養成分も吸収しやすくなります。



食べやすく切って冷凍室へ。1か月を目安に食べきろう

使いたい分だけ取り出して、味噌汁や炒め物も手軽に



原木栽培で里山再生! パルシステムのしいたけ

しいたけ栽培には、おがくずなどを固めた「菌床」と、「原木」を使う2つの栽培方法があります。パルシステムでは、原木にこだわって栽培。菌床に比べ肉厚で、うまみが濃厚。香りもいいと好評です。

原木栽培は菌の植え付けから、収穫まで手間と時間がかかりますが、間伐材を使うなど、「里山」を守ることに繋がっています。



縄文人も食べていた!?



世界中で食べられているきのこ。その種類は数万ともいわれています。日本国内だけでも4千〜5千種以上あり、食用は約100種類ほど。縄文時代から食べられてきたといわれています。

栄養監修: 村上安曇(管理栄養士)

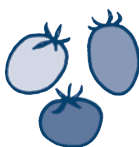
食ナビNEWS

パルシステム東京からのお知らせや、最近のニュースに関連した情報をお伝えします。

新たなゲノム編集食品「GABA増量黄色ミニトマト」が登場

2025年9月、新たなゲノム編集食品「GABA増量黄色ミニトマト」の届出が受理されました。これで国内で届出されたゲノム編集食品は9品目となり、トマトでは3品目となります。(上市未定) これまでに届出されたゲノム編集トマト(ミニトマト・中玉トマト)と同様、血圧を下げる等の効果が見込まれるGABAの含有量を高めています。GABAは酵素の働きでグルタミン酸から作られますが、その酵素の働き

をゲノム編集技術で活性化させて、GABAが多く作られるようにしたもの。現在、1品種目のゲノム編集ミニトマトが、ごく一部のスーパーなどで販売されていますが、国による安全性審査が行われておらず、安全面に不安があります。ゲノム編集食品の動向は注視が必要であり、パルシステムでは、引き続きゲノム編集食品の不 사용을追求します。



第3回「エコ・チャレンジ基準見直し意見交換会」を実施

第3回目となる意見交換会をパルシステム新宿本部で開催しました。第1・2回目で出た意見をもとにまとめた「パルシステム東京からの意見要望(案)」について、意見交換・最終確認を行いました。計3回の意見交換会でまとめた「パルシステム東京からの意見要望」は今後、理事会・総代会などで確認後、連合会に提出されます。各会員生協からの意見をとりまとめた「新・エコ・チャレンジ基準」は2026年1月末頃に確定する予定です。

食べものナビゲーター★動画紹介★

9月号(みんなで作ったハム・ソーセージ)のYouTube動画を公開しました! ぜひご覧ください!

