

「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.185 2026年10月19日発行

お米の未来はどうなる?~6生協が国に届けた「つくる人・食べる人」の声~

2024年 令和の米不足

去年のコメ不足で今度は一転して『増産』だなんて! これじゃ農家さんも振り回されちゃうわ…

二転三転する国の政策に産地は混乱してるよ

1971年~ 減反時代

50年間、国はお米の作りすぎを抑える『減反(げんたん)』を続けていたんだ

お米くん

6生協提言書

そこで、水田を守るため、パルシステムを含む6生協は、国へ『共同提言』を提出しました

共同提言

2018年 減反政策廃止

減反政策は廃止されたけど、実際は転作を促す補助金でお米作りは制限されたままで…

自由って言われても作りにくいよね…

「令和の米騒動」とその後の価格高騰が続く中、パルシステムを含む6生協は、国の「新しい水田政策」に対する共同提言を提出しました。国の米政策とパルシステムの提言についてみてみましょう。

米政策をめぐる動き

日本の米政策は1971年以来、過剰生産を抑える「減反政策」を推しすすめてきました。しかし、「令和の米騒動」を経て、政府は方針転換をせまられています。農林水産省は2027年度からの「新たな水田政策」の見直しに向け、全国8ブロックで説明会を実施しました。

国がすすめる「新たな水田政策」とは?

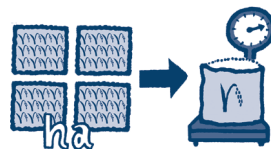
米の需給に対応しつつ、麦・大豆などの生産を高め、田畑のフル活用により、食料安全保障の強化を図ることとしています。

主なポイント

① 補助金(水田活用の直接支払交付金※)の見直し

従来の「水田の面積に応じた支払い」から、「作物の収量などに応じた支払い」へ転換。また水田・田畑を問わず、麦・大豆、飼料作物などの生産性向上に取り組む生産者を直接支援する形へ見直し。

※主食用米から「麦・大豆・飼料用米」などへ転作する生産者を国が支援する補助金制度



② 国内外の需要拡大

米および米の加工品の輸出、米粉の国内需要の拡大を支援。



③ 中山間地域・環境に配慮した農業への支援

・高齢化がすすむ地域で農地を守る共同活動などを続けられるよう、補助金(中山間地域等直接支払)の対象となる農地を拡大。

・環境に配慮した農業への転換を後押しする交付金を創設。「みどりの食料システム法」※の計画認定を受けた生産者を対象に、有機農業への転換などを支援。

※環境に優しい持続可能な農業を支援する法律。有機農業の推進を掲げるが、小規模農家が取り残されやすい課題も



「新たな水田政策」の懸念点

国は「効率化・収穫量向上と自給率強化」を目指し、つくった量や生産性に応じた支援へ切り替えようとしています。この見直しによって価格競争力が弱い小規模農家や、これまで需給調整・備蓄の受け皿だった飼料用米を作る農家が支えきれず離農し、かえって水田基盤や農村環境が損なわれることなどが懸念されています。

6生協同学習会を実施

このような背景から、2026年4月11日に6生協同学習会(約620人参加)を開催。米の高騰が低所得者層へ打撃を与えている実態や、「生産と消費が両立する適正価格」について学びました。



パルシステム生活協同組合連合会
生活クラブ事業連合生活協同組合連合会
東都生活協同組合
生活協同組合連合会コープ自然派・オレンジコープ事業連合
生活協同組合連合会アイチョイス
グリーンコープ生活協同組合連合会

325万世帯(6生協)の声を政府へ!

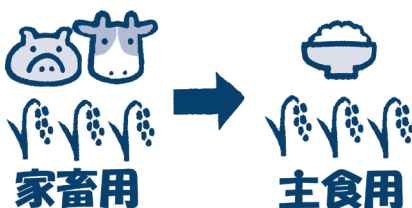
パルシステムを含む6生協は、「令和の米騒動」のような混乱を2度と繰り返さないため、2026年6月、農林水産省に「新たな水田政策にむけての提言」を提出。産地の実態に即した持続可能な水田政策の実現を求めました。



▲提言書の
詳細はこちら

6生協の提言書~「新しい水田政策」への意見~

1. 食料安全保障 米の安定供給と自給率向上 セーフティネットとして「飼料用米」の活用



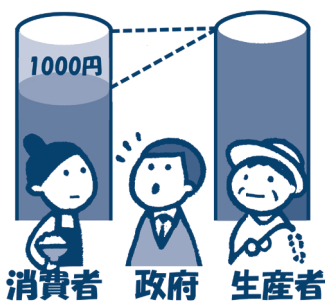
米の生産量の確保

人口減少による消費の減少は避けられないものの、不測の事態に備えて、一定の生産量の確保が必要。

飼料用米の支援の維持

飼料用米は、いざという時に主食用米へすぐ切り替えられる「活きた備蓄」。自給率向上にも貢献するため、飼料用米の継続支援をすべき。

2. 継続できる生産と消費 1,000円の価格乖離を埋める「直接支払い」



作り続け、食べ続けられる価格の実現

消費者と生産者が思う適正な米価には約1千円の差があるため、政府による財政出動が必要。

直接支払い(生産者への補助金)による所得補償

直接支払いにより、大規模農家だけでなく、家族農業も維持し、地域全体の持続可能性につながる対策が必要。

価格の安定化

極端な価格高騰を防ぐための制度設計や、備蓄米の速やかな放出などの政策調整を求める。

3. 環境保全型農業の推進



循環型地域経済の構築

有機農業の拡大や農薬・化学肥料の削減に向けた支援(交付金)を充実させ、循環型地域経済の構築を求める。

「つくる人」と「食べる人」がつながる取り組み

消費者と生産者の顔が見える関係を強化。消費者の理解促進のための利用定着対策を行うべき。

お米は私たちの主食です。パルシステムでは、生産者と組合員が協力しあう「協同の力」で、日本の豊かな水田と食の未来を一緒につないでいくことを考えています。

Think from Kitchen

キッチンから考える?

Vol. 121

発行 / 2026年10月19日

今月のテーマ

介護食

高齢になると硬いものが食べにくいなど、これまで通りの食事ができなくなることがあります。そんなときは、その人に合わせた調理法を知っておくと安心。おいしく食べやすい「介護食」について考えましょう。

介護食とは

食べ物を噛む力や飲み込む力が弱くなったり、むせやすくなったりした高齢者や病気の人でも、食べやすく調理したもの。食材を細かく刻んだり、やわらかくするなど、身体の状態に合わせて工夫することで、安心して食べることができます。

噛む力や飲み込む力が低下すると、食べやすいものばかり食べたり、食事がめんどろになることがあります。そうすると、栄養が偏り、体力や免疫力も低下してしまいます。そうならないためにも、**食べやすく調理し、しっかり食事を摂ることが大切です。**

こんな状況が続いたらいつもの食事を変えるタイミング

飲み込むまでに時間がかかる

食事中にむせやすい

check!

飲み込みが気になる方は、「嚥下テスト」ができる歯科医院もあります。定期的な歯科検診も受けましょう。

硬いもの、繊維質のものが噛みきれない

家庭での調理ポイント

家庭で「介護食」を作るとき、どんなことに気をつけたいのでしょうか？

パルシステム東京のデイサービス「八潮陽だまり」の訪問介護ヘルパー・田中菜摘さんに聞きました。

常食よりも柔らかく調理するには、食材を加熱しやすいように、サイズを小さくしたり、薄めに切ったりするといいですね。調理には炊飯器を使うのもおすすめです。根菜類が柔らかくなります。

パサつくような食材は、卵や豆腐などを加えると食べやすくなります。また、とろみづけには「陽だまり」の食事でも使っている『とろみちゃん』がおすすめです。手軽に適度なとろみがつけられます。

少し手を加えてみんなでおいしく



家族に介護食が必要な人がいても、なるべく同じメニューにすることがとても大切。自分だけ違うことで食欲がわかないこともあります。また、彩りや盛り付けなど、食べたいと思える環境を整えましょう。食べることは生きること。おいしく楽しく食事ができるといいですね。



『とろみちゃん(顆粒片栗粉) 120g』じゃがいもの澱粉だけを使った片栗粉。水溶きせずにそのまま使えて便利。

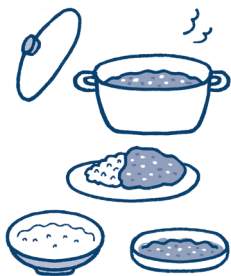
みんなで食べられる調理例

カレーの場合

肉は、ひき肉にし、野菜はすりおろすと食べやすい



柔飯にする場合、おかゆを出汁で炊き、カレーと別盛りにすると食べやすい



麺類の場合

麺を短く切ると食べにくいこともあるので、舌や歯茎でつぶせる程度にやわらかく別にゆでる。また、卵を入れると食べやすい



噛むことで、より健康に

歯がちょっと痛いだけで食欲が落ち、消化不良になるなど、心身ともに不調になります。噛むことで唾液の分泌が増えて消化器官が整い、胃腸も元気に。虫歯や歯周病の予防にもなります。歯が元気なうちはしっかり噛む。子どもの頃から、噛む習慣をつけましょう。



噛む効果は過去の「キッチンから考える」でも紹介▼



パルシステムのおすすめ食品は、オプションカタログでも紹介!

オプションカタログの登録は、注文用紙裏面の上部「オプション登録欄」に「1」を記入。インターネットは、「メニュー>設定(組合員情報・設定)>カタログの配付・停止」からできます。

やわらか食を手軽に ケア・さぼーと (4週に一度配付)



介護をする方や介護の入り口に差し掛かったシニア層を対象に、「やわらか食」や「栄養補給食品」、おとな用おむつなどのケア商品を紹介しています。手軽に食卓に出せる「やわらか食」をぜひご注文ください。



骨ごとやわらかく仕上げた『さぼの味噌煮』



噛み切りやすい牛肉と野菜入りの『国産牛のこくと旨みのビーフチュー(ソフト仕上げ)』

離乳食も介護食に! yumyum (毎週配付)



赤ちゃん・キッズ専門カタログ「yumyum」では、離乳食や幼児食に便利な食材を紹介しています。うらごし野菜などは介護食作りにも役立ちます。大人が食べてもおいしい商品を掲載しているので、介護食にもぜひ活用してみてください。



数種類の野菜をペースト状にした「yumyum国産野菜のバランスキューブ(黄・緑)」

おかゆなどに混ぜて!



『yumyum産直小麦のやわらかうどん』は、歯ぐきで噛み切れる柔らかさ

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。

【開催報告】第3回 全国オーガニック給食フォーラムin小山 (7月25日~26日)

全国の学校給食の有機化を目指す取り組みの報告会が開催されました(全国オーガニック給食フォーラムin小山実行委員会主催)。

全国のオーガニックビレッジ推進者、自治体、生産者、研究者、教育関係者、市民が一堂に会し、学校給食における有機農産物の活用事例や課題を共有するとともに、地域の食・農・環境・まちづくりの未来に向けた連携と普及の輪を全国へ広げることが訴えました。

パルシステムでは、今後も有機農業を広げていく取り組みを継続していきます。



詳細はこちら→



【お知らせ】米国産食用ジャガイモ輸入解禁に反対する意見書を提出しました

パルシステム連合会は9月28日(月)、米国産食用ジャガイモの輸入解禁に反対する意見書を農林水産省へ提出しました。

国内の生産者を応援し、消費者の「食の安全・安心」を守る立場から提出した意見は、パルシステム公式ホームページにて公開しております。ぜひご覧ください。

また、次号「食べものナビゲーター」12月号で、米国産食用ジャガイモ輸入解禁問題に関する特集を掲載します。



詳細はこちら→



農水省・望月参事官(右)に意見書を手渡すパルシステム連合会・波澤理事長

食べものナビゲーター★動画紹介★

YouTubeで食べものナビゲーターの動画を公開しています。ぜひご覧ください!

