

# 食べやすく、具材が自由なおにぎりは

## 朝ごはんにも◎

もっと食べたい！ごはんの魅力

令和4年度の食料自給率  
(カロリーベース)は38%。  
米は99%国内生産でまかな  
うことができている、北海道  
は全国第2位！環境にも優  
しい主食です。

ブドウ糖のもとになる炭水  
化物は脳のエネルギーのもと。  
消化もゆっくりされるため腹  
持ちの良さも魅力。

たくさんの方の努力と工夫に  
よって、今や全国でおいしい米が  
作られています！  
炭水化物の他、たんぱく質も含  
み、脂質が少ないのが特徴です。

引用：農林水産省「日本の食料自給率」、日本食生活協会「お米が食べたい おにぎり編」  
北海道米販売拡大委員会/北海道農業協同組合中央会、「お米のはなし(令和5年度版)」

## 日本人のソウルフード「おにぎり」

米が主食の日本人は、昔から  
おにぎりを携帯食として食べ  
てきました。

手軽で食べやすく具材の  
バリエーションも豊富な  
おにぎりは日本人に  
なじみ深い食べ物  
です。

具の組み合わせで栄養もアップ

ごはんとうま味の組合せで、  
いろいろな栄養素を  
とることができます。

のりはどっち派？

パリパリタイプ

VS

しっとりタイプ

形もいろいろ

丸型、三角型、俵型  
円盤型、スティック型

朝から好きなおにぎりが  
出てくるとうれしいな♪

おにぎりで始めてみませんか！？朝ごはん生活