

留萌管内産米

米飯普及戦士

お米の夜



米洗食へよう!

留萌地区北海道米食率向上戦略会議

★ 美味しいお米作ってます！

留萌では、増毛町から遠別町にかけてお米が作られており、遠別町は日本で最北の稲作地です。

増毛町～羽幌町ではうるち米が、初山別村・遠別町ではもち米が作られています。このようにうるち米のみ、もち米のみを作る地域に分けることで、混ざりのない良質なお米が作られています。

また、お米はタンパク質が少ない方が美味しく、留萌はタンパク質の少ないお米の生産にピッタリの地域なのです。

だから、留萌のお米は美味しいのです！



★ 食べればまるごと元気！



いただきます！

地元元気！

みなさんが留萌のお米を食べた分だけ、留萌の稲作農家は元気になります。農家が元気になればどんどん美味しいものが作られます。「作る人」と「食べる人」が近くにいることで、お互いの意志が伝わりやすくなり、一人ひとりの食への意識が高まります。

身体元気！

一人あたりのお米の消費量は年々減少していますが、本来の日本の食生活はご飯を中心とした低脂肪なものでした。お米に含まれる糖質は、エネルギー源として優先的に消費されるため、脂肪と比べて太りにくいのです。

お米中心の食事をとれば、余分な脂肪摂取を防止でき、とても健康的です。



留萌のお米を食べれば、みなさんも稲作農家も元気になります。留萌がまるごと元気になれるのです！

★ 子供たちに大人気！



留萌で作られている主力3品種の「ななつぼし」「ほしのゆめ」「きらら397」をモチーフとした米飯普及戦士コメファイターが留萌のお米をPRするため、地域のイベントなどで活躍しています。

留萌支庁農務課ホームページで詳しく紹介しています。

<http://www.rumoi.pref.hokkaido.lg.jp/ss/num>