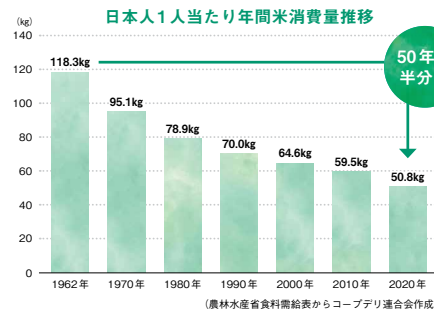




# 1週間にもう1杯お米を食べようキャンペーン

## ワン・モア・ライス

日本ではお米の消費量が減り続け、生産者は多くの課題に直面しています。そこでコープデリが取り組んでいるのが「1週間にもう1杯お米を食べようキャンペーン～ワン・モア・ライス～」。無理なくちょっとずつ、1週間に今よりも1食多くお米を食べることで、米農家への応援はもちろん、食料自給力の維持・向上など、いいことたくさん！あなたも「ワン・モア・ライス」やってみませんか？



お米、食べていますか？

おにぎりやチャーハン、そして炊きたてほかほかのご飯。お米は日本人の主食で、「毎日食べている」という方も多いでしょう。でも実は、この50年あまりでお米の消費量は半分に減っています。この50年で、私たちの食卓には

コープデリは日本の米づくりを応援します

日本の食料自給率は38%（カロリーベース）ですが、お米の自給率は99%。食料の多くを輸入に頼る中で、お米は国内生産で消費を賄うことができる作物です。紛争や気候変動で世界の食料生産は先行きが見通せなくなっており、国

### ワン・モア・ライス 取り組み方法

1. まずは、今、1週間に何回お米を食べているか数えてみましょう。(1日1回？2回？だいたいでもOKです)
2. 1週間「ワン・モア・ライス」に取り組みます。いつもよりお米を食べる回数を増やしていきましょうと意識してみてください。お米を使った冷凍食品や加工食品でもOKですよ！
3. 1週間「ワン・モア・ライス」に取り組んだら、ぜひ特設ページから「ワン・モア・ライス」やってみた宣言「ワン・モア・ライス」アイデア」を入力してみてくださいね！

特設ページはこちら



※令和4年度食料自給率（農林水産省）

りも1食多く、お米を食べてみましょうか？炊いたご飯はもちろん、パックご飯やチャーハン、焼きおにぎり、オムライスなどの冷凍食品、お餅でもOK！みんなでお米を食べて、無理なくちょっとずつお米を食べれば、生産者の応援につながり、田んぼを守ることができ、日本の食料自給率アップにもつながるはずですよ。

米づくりだけじゃない、田んぼの役割

田んぼは、何千年も前から日本の風土に定着し、主食であるお米を生み出してきました。それだけでなく、大雨が降っても水や土砂の流出をとどめることで周囲の土地を保全したり、降った雨をろ過してきれいな地下水

パンや麺類をはじめさまざまなメニューが並ぶようになり、その分お米を食べる量が減りました。さらにコロナ禍で外食での需要が減り、生産者にとって「お米を作っても余ってしまう」状況が続いています。お米が余って売れないため、米づくりをやめる人が増えたり生産者の高齢化が進んでいます。日本の原風景ともいえる、美しい田んぼも減り続けています。このままでは、おいしいご飯を食べられなくなる日が来るかもしれません。

田んぼは、米づくりのほかにも…



を生み出す役割もあります。また田んぼの水が蒸発することで、気温の上昇を抑える働きもあります。さらに、メダカやカエルなどのさまざまな生きもののすみかとなり、それらをエサとする生きものも豊かにしています。田んぼはさまざまな役割を果たしているのです。

コープデリグループは、事業と活動を通して「SDGs(持続可能な開発目標)」の達成を目指しています。



今回の取り組みは、目標12:

つくる責任 つかう責任



# 1週間にもう1杯、2杯。 もつとお米を 食べてほしいです

お米を取り巻く環境が厳しさを増す中、生産者の皆さんは現状をどのように感じているのでしょうか。「COOP産直新潟佐渡コシヒカリ」の生産者、齋藤さんにお話を伺いました。



齋藤 真一郎さん  
有限会社新潟農園代表、「佐渡トキの田んぼを守る会」会長。佐渡米の生産者として、「佐渡トキ応援お米プロジェクト」スタート時より関わっている

## 田んぼは生きものも、風景も育てている

佐渡ではトキと共生する「生きもの育む農法」を続けています。始めた当初と比べ何が変わりましたか。

一番の成果はトキが増えたことです。それは生きものが田んぼに生息しているからこそ。農薬を減らしたため、カメシなど米の害虫は当然います。トキの放鳥前、農家はお米と害虫しか見ていませんでした。でも今の佐渡の農家は、害虫も当然見ますが、それを食べているクモなどの益虫、トンボやカエルも含めた生きものがいるかを確認します。農薬を減らしても、昔に比べて害虫の被害は減っています。生態系のバランスが保たれ、益虫が害虫を食べるから、その分農薬を減らせるのです。佐渡にはいろいろな生きものが多い。田んぼはお米だけではなく、生きものも、そして風景も育てているという感覚があります。



田んぼの中を舞い、エサのドジョウやカエルをついばむトキ。2023年時点で野生下のトキは500羽を超えた

なくなっているから。小麦や他の食料が輸入で手に入りづらくなってきた、国内で食料を自給しなければならぬ、ということをご皆さんに認識してもらい必要があると思います。

それ以上に厳しいのが、気象災害。今年も稲の穂が出る夏季に高温が続き、品質低下が予想されます。お米だけでなく、昨年はイチゴ栽培のハウスが雪でつぶれ、その前年は柿が霜の害で全滅と、毎年何らかの災害が農家に降りかかっています。このままでは農家がなくなってしまう。食べ物はどう作られているか皆さんに体験、知っていただき、農家も消費者が応援してくれるから作るんだという意識がなければ、なかなか続けていくことができない気がします。

## 生産者と消費者、一緒に歩んでいきましょー

「ワン・モア・ライス」について、生産者としての受け止めはいかがですか。

非常に良い取り組みだと思います。1週間に1杯だけでなく、できれば1日にもう1杯食べてほしいですね(笑)。そうすれば需給調整もすなわたり、食料自給率も上がると思いますが、いきなりそこまで無理なので、1週間に1杯、2杯、お米やお米を原料としたものを食べてもらえればと思います。ただ食べるだけではなく、日本や地域の環境が守られていくことも考えてほしいですね。これからは、佐渡では生きもの、トキ、人、地球環境という視点で米づくりを続けていきます。皆さんの交流も続けていきたいと思っていますので、ぜひ一緒に歩いていただけるとうれしいです。



今年5月に行われた田植え交流の様子。組合員やその子どもと一緒に、さまざまな品種の稲を植える「田んぼアート」や生きもの調査を行った

## これも「ワン・モア・ライス」



バックご飯

山形県産はえぬきを100%使用し、昔ながらのお釜炊きの原理を応用した加圧炊飯法でふっくらと炊き上げました。

おいしいご飯

〔宅配〕3個パックを10月4日、12月2日に取り扱う予定です。いつでも注文でも注文できます



常温品

ご家庭で好きなききに栗おこわが楽しめます。もち米と栗・赤いんげん豆が入った調味液とごま塩のセット。炊飯器で簡単に出来上がりです。

炊くだけおこわ 栗おこわ

〔宅配〕10月3日、11月2日に取り扱う予定です



常温品

新潟県村松産の特別栽培米がねもちを100%使用。独自の二段つづき・急冷製法で、コシが強く、風味豊かな切りもちです。

新潟県村松産特別栽培米がねもち

〔宅配〕10月4日、11月1日に取り扱う予定です



冷凍食品

お米は国産あきたこまちを使用。1個約48gの食べやすい小さめサイズ。表面は香ばしいしょうゆ味、中はあっさりかつお風味仕立て。おやつや夜食にも。

焼おにぎり

〔宅配〕毎週取り扱っています



冷凍食品

ふっくら焼き上げた卵シートでチキンライスを包みます。チキンライスは国産のたまねぎ、鶏肉、にんじんの具材入りです。

ふっくら卵のオムライス

〔宅配〕2食入りを毎週取り扱っています



冷凍食品

国産の鶏肉とごぼろを風味良く釜で炊き上げました。電子レンジやフライパンで加熱するだけで、簡単に鶏ごぼろごはんが楽しめます。

鶏ごぼろごはん

〔宅配〕250g2個パックを10月4日、11月2日に取り扱う予定です

## 佐渡トキ応援お米プロジェクト

日本で一度絶滅してしまったトキを野生で復活させるため、新潟県佐渡島ではトキを繁殖・放鳥すると同時に「生きものを育む農法」を進めています。田んぼにトキのエサとなる生きものを増やすため、農業や化学肥料を減らし、豊かな生態系を守る取り組みです。しかしそれは手作業で雑草を取るなど手間がかかり、環境を維持する費用もかかります。そこでコープデリグループは2010年から「佐渡トキ応援お米プロジェクト」をスタート、新潟佐渡コシヒカリ商品の売り上げの一部を寄付し、生きものを育てるための環境づくり・お米づくりに役立っています。



詳しくは /



2023年の田んぼアート。今年のテーマは東京都在住の小学生が考案した「わたしたちと田んぼのつながり」

みんなで

# 「ワン・モア・ライス」 やってみよう!

新米がおいしい季節になりました。あなたも、「ワン・モア・ライス」してみませんか？  
「ワン・モア・ライス」やってみた宣言」や「ワン・モア・ライス」アイデア」にご参加いただいた方の中から抽選で合計100名様にプレゼントが当たります！

参加はこちらから



締め切り:10月20日(金)

## 組合員さんおすすめ「ごはんのおとも」セット



CO-OP 山漬け製法  
荒ぼぐし鮭 1個



CO-OP 産直 新潟佐渡  
コシヒカリで作ったごはん 1個

## 米粉でお米の消費応援セット



CO-OP 国産米粉の  
ホットケーキミックス 1個



CO-OP 7品目を使わない  
米粉のクッキー プレーン味 1個

※「ワン・モア・ライス」やってみた宣言」や「ワン・モア・ライス」アイデア」は何回でも投稿していただけますが、プレゼントの応募は期間中1人1口とさせていただきます。なお、プレゼント企画の対象は組合員とさせていただきます  
※賞品の発送は11月中旬を予定しています。厳正な抽選により当選者を決定し、賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。  
なお、抽選方法や当選についてのお問い合わせは受け付けておりません

## みんなの「やってみたよ！」を紹介します

在宅勤務のときのランチはこれまで冷凍パスタや冷凍うどんが多かったのですが、それをチャーハンやカレーライスにしました。宅配の注文の時に意識してご飯ものを選ぶようにしています。

朝はほぼパンでしたが、パンと一緒におにぎりも食卓に出すようにしました。パンより腹持ちがいいそうで、食べ盛りの子もたちにも好評！朝はパンしか食べなかった末っ子もおにぎりに手が伸びるようになりました。パンの方がラク?!かと思っていましたが、おにぎり以外にもしらすご飯やお茶漬けと、ご飯の方がレポートリは増えそうです。これからも朝ごはん改革を続けてお米を食べたいと思います！

4月から子どもがお弁当を持って行くようになり、多めに炊いて私も昼食におにぎりとお弁当に作った残りのおかずでしっかり食事をするようにしました。腹持ちがよく、夕方のおやつが必要なくなり、健康的な食生活を送れています！

以前はお米は太ると思っていましたが、主食を食べないと体力が持たない気がしてきました。お米を無駄にしないで食べることは、日本の生産者さんを応援できるので、協力していきたいと思っています。