

■ライスサイクル調査隊 2011年・2012年 /道内7校の大学の構内において【大学生のお米(北海道米)の消費動向】を調査すべく「ライスサイクル調査隊」として北海道米試食アンケート調査実施いたしました。参加学生の皆様には「3品種食べ比べアンケート」に参加していただき、北海道米の美味しさを理解いただきました。実行大学は①酪農学園大学 ②札幌学院大学 ③室蘭工業大学 ④北海道大学 ⑤北星学園大学 ⑥帯広畜産大学 ⑦釧路公立大学〔体験者各大学150名とする〕 ご対応窓口は「大学生活協同組合連合会北海道本部」と「大学生活協同組合学生委員会」がご対応実施。

■担当広告会社/アズーリ



酪農学園大学2011年



札幌学院大学2011年



室蘭工業大学2011年





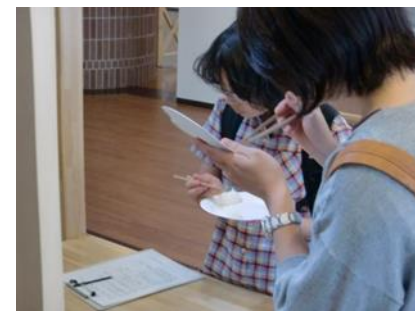
北海道大学2011年



北星学園大学2011年



帯広畜産大学2012年



釧路公立大学2012年



■北海道のお米とご飯の講座2013 /道内5大学の大学生協管理スペースにおいて名称を「北海道のお米とご飯の講座」と改訂し、より食育を考慮し大学生対象に実施しました。①「お米と食育」として【ご飯食&食生活から日本の食料自給率まで考えてみよう!】を実施。お米を柱とした【和食は健康食生活】【脳の活性と朝食】【ご飯は優秀な食エネルギー】【日本の食料自給率】 ②日本の米どころ北海道を理解いただく内容として【うるち米ともち米(北海道産)の試食体験アンケート】の実施。大学では国内各地より進学してきている学生も多く北海道産「うるち米・もち米」の美味しさや食感の違いを理解・認識した様子でした。①酪農学園大学 ②札幌学院大学 ③室蘭工業大学 ④北海道大学 ⑤北海学園大学 [体験者各大学150名とする]

■担当広告会社/アズーリ



酪農学園大学2013年



札幌学院大学2013年



室蘭工業大学2013年



北海道のお米とご飯の講座2013



北海道大学2013年



北海学園大学2013年



こんなに変わった私たちの食生活

私たちの食生活は、戦後、ごはんを中心としたものから、そのほか、ごはんを食べてお餅やパン、惣菜などの肉類の量が増え、野菜や豆類の量が減りました。

食生活の変化 (1人1日あたり平均)

項目	戦前 (1950年)	戦後 (2000年)
ごはん	約180g	約150g
お餅	約10g	約10g
パン	約10g	約10g
惣菜	約10g	約10g
肉類	約10g	約10g
野菜	約10g	約10g
豆類	約10g	約10g

ごはんは優秀! 知ってました?

ごはんは、たんぱく質、糖質、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維を豊富に含む食品です。健康維持に欠かせない食品です。

ごはんの栄養成分 (100gあたり)

成分	たんぱく質	糖質	脂質	ビタミン	ミネラル	食物繊維
ごはん	約5.5g	約48g	約0.5g	約0.1mg	約0.1mg	約0.1g

食料自給率

食料自給率って何ですか?

食料自給率 = (国内産食料の消費額 / 国内総消費額) × 100

食料自給率 64%

食料自給率 14%

フードマイレージとは?

フードマイレージとは、食料の生産地から消費地までの距離を、食料の重量で割った値です。食料の生産地から消費地までの距離が短いほど、フードマイレージは高くなります。

フードマイレージ = (食料の生産地から消費地までの距離) / (食料の重量)

北海道のお米とご飯の講座

日本の水とどろく化寒

日本の水とどろく化寒は、北海道の気候と関係しています。北海道は、日本列島の最北端に位置し、冬の寒さが厳しい地域です。この寒さは、お米の品質に大きな影響を与えています。

北海道のうるち米

うるち米は、粘りが強く、炊きあがり柔らかいお米です。北海道のうるち米は、その独特の気候と水質によって、最高の品質を実現しています。

ゆめぴりか、ふっぴりこ、はちのむち

北海道のお米とご飯の講座

北海道のもち米

北海道のもち米は、粘りが強く、炊きあがり柔らかいお米です。北海道のもち米は、その独特の気候と水質によって、最高の品質を実現しています。

もち米の価格

もち米の価格は、6,991円/10kgです。

もち米の産地

もち米の産地は、北海道の各地にあります。

天地1700mm

北海道のお米とご飯の講座

ご飯から見えてくる

食料のこと | 健康のこと | 環境のこと

北海道米販売拡大委員会

■北海道のお米とご飯の講座2014 /この年度より特に食物栄養関連大学に向けて、よりお米の食育を体験していただきたくセミナー方式にスタイルを変更する。また大学の正式な授業としてシラバスに合わせた講義内容と変更してゆきます。①北海道米の歴史と「お米とご飯食から見える健康・環境」(座学) ②北海道米3品種の食べ比べと産地情報や美味しさの秘密(座学)③健康な身体を作るご飯食の優秀性(デモ・座学)④お祝いご飯食料理教室(体験実習) 現在のセミナースタイルの原型となります。実施に当たり対応いただける大学を再吟味、その際にお骨折りいただいた教授が酪農学園筒井教授と藤女子大菊地教授の両先生です。当初実施会場も調理実習可能な「ほくてんマドレ」を使用。

①酪農学園大学 3回 ②藤女子大学1回 [各回最大50名]

■担当制作会社/アズーリ。

藤女子大学2014年

酪農学園大学2014年



■北海道のお米とご飯の講座2015 / お米の食育を座学と調理体験スタイルのセミナー方式に変更する。また大学の正式な授業としてシラバスに合せた講義内容と変更し対応大学を、各教授と授業内容を吟味して各校食物栄養関連講師や大学をご紹介いただく。①北海道米の歴史と「お米とご飯食から見える健康・環境」(座学) ②北海道米3品種の食べ比べと産地情報や美味しさの秘密(座学) ③健康な身体を作るご飯食の優秀性とご飯食料理教室(座学&体験実習) ほぼ現在のセミナースタイルとなります。実施に当たり調理実習のある大学の教室を使用が可能となる。①酪農学園大学 ②藤女子大学 ③北翔大学 ④文教大学 ⑤光塩学園短大 [各回最大50名]

■担当制作会社/アズーリ。



酪農学園大学2015年



藤女子大学2015年

北海道のお米とご飯の講座2015



北翔大学2015



文教大学2015



光塩学園短大2015



ご飯と健康①

炭水化物、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどをバランスよく含む栄養豊富な食料

水、油、糖質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどをバランスよく含む栄養豊富な食料は、健康維持に不可欠な役割を担っています。食生活の改善には、栄養バランスのとれた食生活を心がけることが大切です。

お米は、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどをバランスよく含む栄養豊富な食料です。お米を主食として食べることで、栄養バランスのとれた食生活を心がけることができます。

お米は、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどをバランスよく含む栄養豊富な食料です。お米を主食として食べることで、栄養バランスのとれた食生活を心がけることができます。

ご飯と健康②

朝食を食べれば「ガス欠」状態

朝食を食べない人は、朝食を食べる人に比べて、血糖値が上昇し、空腹感が強くなります。朝食を食べることで、血糖値を安定させ、空腹感を軽減することができます。

朝食を食べれば、エネルギーが補給され、一日の活動に支えられます。朝食を食べない人は、エネルギー不足になり、集中力が低下し、疲労感が強くなります。

朝食を食べることで、血糖値を安定させ、空腹感を軽減することができます。朝食を食べれば、エネルギーが補給され、一日の活動に支えられます。

日本人の食生活

【豊か】な食生活、実は体は危険信号!

1990年と2005年の食生活の変化を示すグラフ。1990年には、エネルギー摂取量が13.0%増加し、たんぱく質摂取量が25.5%増加しました。一方、2005年には、エネルギー摂取量が13.1%増加し、たんぱく質摂取量が28.9%増加しました。

エネルギー摂取量: 1990年 13.0% (61.5%), 2005年 13.1% (61.5%)
たんぱく質摂取量: 1990年 25.5% (28.9%), 2005年 28.9% (28.9%)

ふつうの食生活が理想的。「日本型食生活」を見直そう。

食料と環境①

海外からの輸入に依存する「日本の食卓」

食料の輸入依存度は年々増加しています。特に、小麦、大豆、飼料などの輸入が増えています。これは、日本の食料自給率を低下させています。

食料の輸入依存度を減らすためには、国内生産を増やすことが重要です。国内生産を増やすことで、食料自給率を向上させることができます。

食料自給率: 1990年 100%, 2005年 100%

お米を食べて「生産型・食糧自給率」をアップしましょう!

お米を食べて、食料自給率を向上させることができます。お米は、日本の食料自給率を向上させるのに不可欠な食料です。

食料と環境②

水を活かした「田んぼ」が国土や環境を保全します。

田んぼは、水を活かして生産する食料です。田んぼを維持することで、国土や環境を保全することができます。田んぼは、水を活かして生産する食料です。

田んぼは、水を活かして生産する食料です。田んぼを維持することで、国土や環境を保全することができます。田んぼは、水を活かして生産する食料です。

フードマイレージとは?

フードマイレージとは、食料の生産から消費までの距離を指します。フードマイレージを短くすることで、食料の生産から消費までの距離を短くすることができます。

パーチャルウォーターとは?

パーチャルウォーターとは、水の生産から消費までの距離を指します。パーチャルウォーターを短くすることで、水の生産から消費までの距離を短くすることができます。

日本人の食生活②

うるち米

うるち米は、粘りが強く、炊きあがりもちです。うるち米は、粘りが強く、炊きあがりもちです。

もち米

もち米は、粘りが強く、炊きあがりもちです。もち米は、粘りが強く、炊きあがりもちです。

酒米

酒米は、粘りが強く、炊きあがりもちです。酒米は、粘りが強く、炊きあがりもちです。

■北海道のお米とご飯の講座2016～ / 大学講義スタイルに確定し実施。①北海道米の歴史と「お米とご飯食から見える健康・環境」(座学) ②北海道米3品種の食べ比べと産地情報や美味しさの秘密(座学) ③健康な身体を作るご飯食の優秀性とご飯食料理教室(座学&体験実習) セミナースタイルとなります。①酪農学園大学 ②藤女子大学 ③北翔大学 ④宮島学園 ⑤文教大学 ⑥光塩学園短大 [各回最大50名]

■担当制作会社/アズーリ。



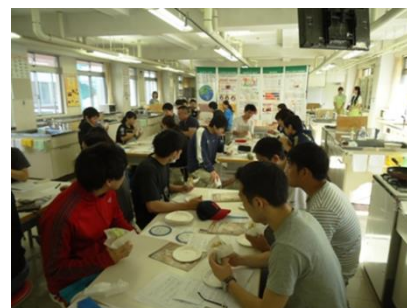
藤女子大学2016年



酪農学園大学2016年



北翔大学2016





宮島学園2016



文教大学2016



光塩学園短大2016



■北海道のお米とご飯の講座2017～ /2016以降は内容的に変更はありません。①北海道米の歴史と「お米とご飯食から見える健康・環境」(座学) ②北海道米3品種の食べ比べと産地情報や美味しさの秘密(座学) ③健康な身体を作るご飯食の優秀性とご飯食料理教室(座学&体験実習) ①酪農学園大学 ②藤女子大学 ③札幌保健医療大学 ④宮島学園 ⑤北翔大学 ⑥光塩学園短大 [各回最大50名]

■担当制作会社/アズーリ。