

ちやわんいっぱい お茶碗一杯の ご飯は いくら？



お米ってなんだか値段が高いイメージ？

みんなは、お茶碗一杯のご飯って

いくらくらいだと思う？



80円
くらいかな？

農林水産省のホームページでこんなデータを見つけたよ！！

茶わん 1 杯のお米の値段

- ご飯は経済的な食べ物
- 茶わん 1 杯のごはんを炊く前のお米（精米）の重さは 65g くらいです。5 kg の精米は約 77 杯になりますので、2,013 円（小売価格の平均）のお米を買ってごはんを炊いた場合、1 杯当たりのお米の値段は約 26 円となります。※

※ 茶わん 1 杯のごはんは、精米 65 g 使用、5 kg 当たり 2,013 円（POS データによるコメの平均小売価格（令和 5 年 12 月））で算出。

出展：農林水産省 HP「最近の米をめぐる状況について（令和 6 年 3 月）」より

なんと・・・ 一杯あたり

約 **26 円** !!

炊飯器で使う電気代を 考えても、おうちで炊いたご飯って経済的なんだね☆



お米を主食とする「ごはん食」は、パンよりもからだにゆっくり
吸収される（＝太りにくく、腹持ちがよい）ほか、栄養バラン
スのとれた献立を立てやすいなど、魅力がたくさんあるよ♪
ますますご飯が大好きになったジョッピーでした！