

# おいしいお米が食べたい！

～ 表示の基礎とお米のはなし ～



夏目 智子 Natsume Satoko

全国地域婦人団体連絡協議会事務局長、NPO法人ふぁみりあネット理事長。2011年より内閣府消費者委員会委員、経済産業省消費経済審議会委員、農林水産省独立行政法人評価委員会委員。NPO法人の体験を活かし、一般消費者の安全・安心と、消費者行政の架け橋として活動。

秋、いよいよ新米シーズン到来です。ところで、この「新米」の表示にはルールがあるのはご存じでしょうか。生産年の12月31日までに容器に入れられ、または包装されたお米に限り「新米」と表示できるのです。このように、米袋には、生産年や精米年月日を含め、そのお米に関するさまざまな情報が表示されています。ぜひ購入前にきちんと確認したいものです。そこで、今月号の生活情報クローズアップは、「お米の表示」と、安心しておいしくお米をいただくヒントについて取り上げます。

私たちの大切な主食であるお米。そしてごはん好きな人にとってはいよいよ楽しみな新米の季節です。「稲の一生は人の一生と同じ」といわれます。子どもと同様に、手間ひまや愛情をかけて育てれば実り多いものとなり、手抜きをすればそれが結果に現れます。私もささやかながら<sup>わす</sup>僅かな水田で稲を栽培していますので、収穫の時期になると心躍り、一粒一粒がとても愛おしく、貴重なものであることを実感します。

米袋にある品質表示は、そんなお米選びの大切な情報源です。お米を安心しておいしくいただくために、選ぶとき、買うときは“表示のチェック”を習慣づけましょう。



## お米の食品表示

お米には、**JAS法**（農林物資の規格化及び品質表示の適正化に関する法律）の「玄米及び精米品質表示基準」で、2001年4月からすべての販売者に内容の表示（以下**5項目**）が義務づけられています（JASとは日本農林規格のこと）。1950年に制定され、何度かの改正を経て、2010年4月より現行の表示となりました。お米を購入するときは、情報が詰まった「表示欄」を確認してみてください（**図1、2**）。

### 1. 名称

「精米」「うるち精米」「もち精米」「玄米」「胚芽精米」\*<sup>1</sup>が記載されています。

### 2. 原料玄米

単一原料米の場合、農産物検査法による証明を受けた原料玄米の「産地」「品種」「産年」を記載しなくてはなりません。複数原料米の場合は、ブレンドされた玄米の「使用割合」の多い順にそれぞれの情報が記載されます。さらに、国産品のお米は「国内産」、輸入品は原産国名（例：「アメリカ産」など）と、それぞれブレンドされている原料玄米の産地・品種・産年情報と、その使用割合を併せて記載することが義務づけられています。

「複数原料米」の表示方法にも決まりがあります。農産物検査済みのお米については、50%未満の場合はその割合を最も大きな文字と同程度以上、50%以上ならば「ブレンド」などの文字を最も大きな文字と同程度以上で表示し、見て分かりやすいようにします。なお原料玄米に未検査米がブレンドされている場合、JAS法では未検査米の品種や産年を表示することはできませんが、「産地」は後述する**米トレーサビリティ法**（米穀等の取引等に係る情報の記録及び産地情報の伝達に関する法律）の完全施行により、産地情報の伝達が義務化され表示可能となりました。\*<sup>2</sup>

### 3. 内容量

キログラムかグラムで表示されます。

### 4. 精米年月日

玄米の場合は調整年月日、輸入品で精米・調





名称	精米		
	産地	品種	産年
原料玄米	単一原料米 ○○県 ○○○○ ○○年産		
内容量	○Kg		
精米年月日	平成○年○月○日		
販売者	○○米穀株式会社 ○○県○○市○○町○○○-○○ 電話番号○○○(○○○)○○○○		

図1 単一原料米 表示例

名称	精米			
	産地	品種	産年	使用割合
原料玄米	複数原料米			
	国内産			10割
	(○○県	○○○○	○○年産	5割
	△○県	○○△△	△○年産	4割
	未検査米			1割
内容量	○Kg			
精米年月日	平成○年○月○日			
販売者	○○米穀株式会社 ○○県○○市○○町○○○-○○ 電話番号○○○(○○○)○○○○			

図2 複数原料米 表示例 (原料玄米が国内産のみの場合)

整年月日が不明なものについては輸入年月日が記載されます。また、日付の異なるお米をブレンドしたものは、最も古い年月日が記載されます。

## 5. 販売者

氏名または名称、住所および電話番号などの情報です。表示を行うものが精米工場の場合、販売者として「精米工場」が記載されます。

さらに、2011年7月1日からはお米や米加工品の原料米の「産地情報」なども分かるようになった、米トレーサビリティ法も施行されました。これは2008年の汚染米事件を契機に成立した法律で、ここで義務づけられている事柄は、①米穀等の取引記録の作成・保存 ②原料米の産地情報を取引先や消費者に伝達 の2点です。この法律によって、これまでのJAS法では産地表示・原料原産地表示の義務がなかった米飯やもち以外の米加工品についても、原料米の産地情報を一般消費者に伝達することが小売業者や外食店などに対して義務づけられました。流通経路が特定できることによって、万一、商品に問題が発生した場合、迅速に回収したり、問題の発生箇所をいち早く特定できるようになっています。



安心・安全なお米を選ぶために  
～役立つ情報への動き

そのほかにも、今、お米の品質表示基準見直

しについては、様々な議論が行われています。

2012年6月には、消費者委員会表示部会において、①品位の表示 ②農産物検査法によらない品種・産年の表示 ③複数原料米の表示 の3点について検討の場が持たれ、米トレーサビリティ法が前述のJAS法で触れた表示項目のうちの「産年」を必須としていない点や、また、精米の品位基準について「砕粒米」\*<sup>3</sup>に関する規定が現行では特に制定されておらず、自主基準である「米穀の品質表示ガイドライン」しか存在しないことによる食卓への影響などが議論されました。このガイドラインは米穀公正取引推進協議会によって2003年6月に制定され、砕粒米の混入は8%以下と推奨していますが、あくまで自主基準であることから、統一規格や表示義務はありません。

この点はまた「ふるい下米」<sup>したまい</sup>の問題にも結び付いているとされています。ふるい下米とは、流通させるお米の粒をそろえるためにふるいにかけてその網目からこぼれたサイズの小さな米のことで、主食以外の味噌やせんべい、飼料用として5分の1程度の価格で販売され、その流通量は60万トンともいわれています。昨今、このふるい下米をブレンドした格安米が一般に売られており、においや食味など、お米の品質に影響を与えているという点が指摘されているのです。委員からは、こうしたいわゆる「くすまい」がブレンドされるのには、流通経路に問題



## 食品中の放射性物質の新しい基準値について

2012年4月より施行されている食品中の放射性物質の新基準値が、経過措置を経て、お米にも2012年10月より適用されます（右表、お米は一般食品）。

2011年3月の福島原発事故の際に放出され、今も環境中に残存する放射性物質の約8割が放射性セシウムであることから、この物質の値を基準に、さらに余裕を持った値を設定することで、他の放射性物質の摂取を考慮しても安全を確保できるという考え方にに基づき、世界的にみてもかなり厳しい数値で定められました。

消費者庁では現在、国民生活センターを通じて、消費者が食の安全を確かめる手段のひとつとなるよう、放射性物質の検査機器の貸し出しを全国の自治体に向けて行っています。検査機器の運用は自治体ごとに異なりますが、消費者が自分で食品を持ち込んで検査を行うことのできる自治体もあります（自家消費用の未検査米等も可）。「行政が一方向的に安全をうたうのではなく、消費者には正確な情報と国の取り組みについて積極的に情報収集してもらったう

えで、考えを確立し、個々の行動や安心につなげてほしいという方針です」（消費者庁・金田直樹さん）

また2012年産のお米については、農林水産省によると、「『検査計画、出荷制限等の品目・区域の設定・解除の考え方』（2012年7月12日付け原子力災害対策本部決定）に基づいて決められた対象地域（東日本1都16県）では、2011年産のお米の検査の結果、500Bq/kg超の放射性セシウムが検出された地域等では作付制限を行い、作付制限が行われなかった地域では自治体が出荷前の放射性物質検査を行います。新米は8月頃から収穫が始まり、10月以降も引き続き市場に流通することから、新基準値（100Bq/kg）に照らして検査を行います」とのこと。なお、対象自治体以外の道府県については、各自治体が独自に検査を行っている所もあります。

食品群	基準値 (Bq/kg)
飲料水	10
牛乳	50
乳児用食品	50
一般食品	100

があるとの意見も出されており、審議は今なお継続されています。消費者団体からは、「複数原料米」の割合表示義務の緩さや「くす米」に関する国の基準が制定されていないことが、主食への混入を可能にしているとして、すべての表示を明確にすることでこうした事態を防ぐことができるとの意見が出されています。また、農産物検査法で行われる厳しい着色粒規格\*4が過剰な農薬使用を助長しているのではという指摘も、お米の表示の問題点の1つでしょう。

そして2012年7月には、食品の安全性や品質に関する表示制度の見直しを考える食品表示一元化検討会が消費者庁によって開かれました。消費者にとってより分かりやすい表示に改善するため、これまでは3つの法律（JAS法、食品衛生法、健康増進法）で別々に規定していた食品表示基準を新たな法律に一元化し、新制度を作ることでほぼ合意。2012年8月に同検討会が公表した報告書を受けて、新法案を2013年1月の通常国会に提出する方針です。

しかしながら、同検討会は、原料原産地表示の扱いについて現段階ではペンディングとして

います。これは、食品の安全・安心の観点からこの問題の解決策を求める消費者側と、コストの増加を懸念し消極的である食品産業側の意見の対立が解けなかったためです。

日本の食品表示は世界主要国に比べるとまだ遅れをとっており、消費者保護より生産者都合が優先されているともいわれています。表示は、食品の品質を示す最も身近な情報です。だからこそ、現状の不十分な表示をいっそう「役立つ情報」へと進める必要があります。

消費者の皆さまにも、身近な問題として、ぜひ私たちの主食であるお米の表示について、関心を深めていただきたいと願っております。

- \* 1 胚芽精米…玄米からヌカを取り除き胚芽を80%以上残したものを。
- \* 2 米トレーサビリティ法によるブレンド米中の未検査米の産地表示は「〇〇県（産地未検査）△割」又は「未検査米 △割」という形となる。なお「〇〇県（産地未検査）」と記載する場合、表示項目をそろえて記載しなくてはならないため検査米の品種、産年の記載はできない。
- \* 3 碎粒米…米粒が欠けて、粒状になっている米。原因として、天候不良や、生産地での乾燥・調整不良によって原料玄米にひび割れが生じたり、精米中または輸送中に負荷や衝撃が加わったりすることなどが挙げられる。
- \* 4 着色粒規格…虫害によって斑点のある米や着色粒ができることがあるが、これが1,000粒に2～3粒あればその米は2等米に等級付けされ、1等米と比較して玄米60キロあたり1,000円近い価格差が出ることから、過剰農薬散布の問題へつながっているという指摘がある。また、それが目視検査のため表示の根拠として弱いといったことが問題点として挙げられている。





## 専門家に聞く!

もっと  
知りたい

# お米 トピックス

お話：一般財団法人日本穀物検定協会 こくほ 國保 隆さん

### ● いろいろなお米とつき合おう

お米には、産地や品種によってそれぞれに特徴があります。最近では温暖化の影響で、産地の環境にも変化が生じたり、品種改良も進んでいます。昔ながらの先入観やブランド意識にとらわれず、いろいろな種類のお米を食べ比べて、自分の好みを見つけてみるのはいかがでしょうか。料理によって使い分けができれば上級者。「丼ものなら粘りが少ないお米のほうが食感が良くなりますし、おにぎりやお弁当ならば、冷めても固くなりづらい品種を選ぶか、粘りの多いお米をいつものお米に適量ブレンドしてみると良いでしょう」



### ● お米の保存のコツ

お米は、精米してからの環境やストレスに影響を受けやすいもの。精米後のお米は冷蔵庫の冷蔵室や野菜室に入れて保存するのがおすすめです。ペットボトルやジッパー袋などに入れても。「大量購入せず、1カ月程度で食べきれる量を目安に、定期的に精米したてのものを購入したほうが、いつでもおいしさが楽しめます」

また、におい対策としては、洗剤や灯油、芳香剤、においの強い食べ物などと一緒に保存しないことです。シンク下での保存は避けたほうが良いでしょう。



### ● 知っていますか 「米の情報提供システム」



これは、安心しておいしいお米が食べたいという消費者のニーズに対応していこうという販売者側の自主的な意向から誕生したシステムで、一般財団法人日本穀物検定協会が提供しているもの。同システムの対象商品であれば、米袋に印刷されているQRコードや識別番号を入力すれば、ウェブ上のお米の基本情報（産地、品種、栽培へのこだわりなど）や安全性（放射性物質、残留農薬）、品質（食味、鮮度、つや・てり、たんぱく質などの成分など）といった情報にアクセスできます。「汚染米事件後や原発事故以降は、お米の安全性に関する問い合わせが増えています。行政が川上で行っている安全への取り組みにプラスして、実際に消費者がお店で手に取った商品について、安心を分かりやすく実感してもらえたらと思います」

なお同協会では「全国食味ランキング」も発表し、香り、外観、味、粘りや硬さ（食感）といった要素からお米の評価をしています。「土や水など環境によって同じ品種でも味は異なりますし、あらかじめお米の特徴をつかんだうえで、実際に食べ比べてちょっとした違いを感じたりすることが、毎日の食卓の会話にもつながると楽しいですね」

### ● おいしいお米の研ぎ方

昔は何度もすすいでよく研ぐのが当たり前でしたが、今の精米技術は高く、混入するゴミも少ないですから、何度も念入りに研ぐとかえって栄養分が抜け出てしまいます。「たっぷりの水でさっとすすいで水をすぐ捨てた後は、手早く軽く4～5回研ぐのがコツ。くれぐれも、強く押し洗いたないように」



#### 取材協力

- 消費者庁消費者安全課、食品表示課  
消費者庁ホームページ <http://www.caa.go.jp/>
- 農林水産省穀物課  
農林水産省ホームページ <http://www.maff.go.jp/>
- 一般財団法人日本穀物検定協会  
ホームページ <http://www.kokken.or.jp/>