

# くまもとの お米の本



©2010 熊本県 くまモン

熊本県



# わたし しゅ しょく こめ 私たちの主食「お米」

## なぜ、私たちは食事をとるのでしょうか？

わたし からだ やく ちようこ さいぼう まいにち  
私たちの体は、約60兆個の細胞からできていて、毎日その  
さいぼう いちぶ う か しんぞう にち  
細胞の一部が生まれ変わっています。また、心臓は1日に10  
まんかいこう  
万回動いています。

これらは私たちが意識しなくても自動的に行われますが、  
そのためのエネルギーが必要です。

エネルギーを作りだすための栄養を、食事という形でいろ  
いろな食べ物から体内へ取りこむことで、私たちは命を守  
り、体を動かしたり考えたりすることができるのです。食事の  
なかでも「主食」は、特にエネルギー源として大切です。

私たちが日ごろ食べている日本の主食「お米」について、  
くまモンと一緒に調べてみよう!!

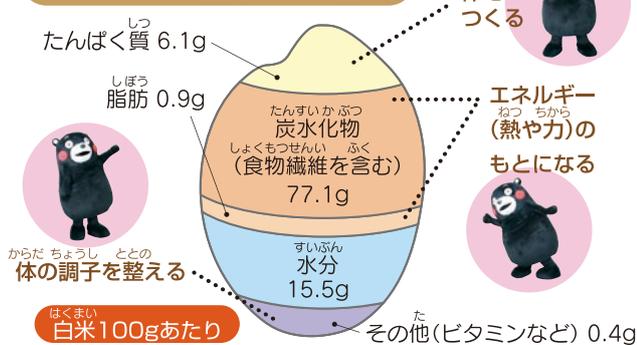
くまもとのお米を  
しらべてみるモン!!



## お米のいろいろな栄養素

ごはんには、炭水化物を中心に、たん  
ぱく質やビタミン・ミネラル類など私  
たちが健康的な生活をするために必要  
な栄養素がたくさんつまっています。

### お米のおもな成分とその働き



### 玄米

収穫されたお米の  
もみ殻を取り除い  
たもの

### 精白米

玄米からぬかと胚芽を  
取り除いたもの  
給食のお米は精白米

## お米のいろいろな食べ方

ごはんとして食べることが多いお  
米ですが、粉にして和菓子などの材  
料にも使用されてきました。

最近では、パン、洋菓子、麺、揚げ  
物の衣やとろみ付け、シチューなど  
いろいろな料理に使われています。



# 2

# とてもおいしい「くまもとのお米」<sup>こめ</sup>

くまもとけん こめ こめ しょくみ  
 熊本県のお米は、これまで「米の食味ランキング」  
 ぜんこく なか とく ひょうか  
 で全国の中でもとてもおいしい（特A）という評価  
 なんど かくとく  
 を何度も獲得しています。

くまもとけん あたら こめ いくせい  
 また、熊本県では新しいお米の育成をしています。

こめ しょくみ にほんこくもつけんていきょうかい おこな ぜん  
 ※「米の食味ランキング」は、日本穀物検定協会が行っている全  
 こく こめ  
 国のお米のコンテストです。



## 新品種「くまさんの輝き」登場！

へいせい ねん ねん くまもとけん かがや  
 平成30年(2018年)に、熊本県から輝きのある  
 うつく こめ ほんかく  
 美しいお米が本格デビューしました。

た あ がりにつやがあり、ねばりがつよ  
 炊き上がりにつやがあり、粘りが強くておいし  
 とくちよう しょうひ しゃ さ  
 いのが特徴で、消費者からは「冷めてもおいしい」  
 こうひょう  
 と好評です。

せいさん ち さいばいめんせき ねんねん ふ  
 生産地でも栽培面積が年々増えています。



「くまさんの輝き」  
 とくせつ  
 特設サイト  
 (くまもと売れる  
 こめ すいしんほんぶ  
 米づくり推進本部)



かがや  
 くまさんの輝き

## 熊本で作られるお米たち

「くまさんの輝き」のほかにも、熊本県で  
 こめ つく  
 はおいしいお米が作られています。

### その他の品種名

もり ちから  
 森のくまさん、くまさんの力、コシヒカリ、  
 ヒノヒカリ、キヌヒカリ、あきまさり、  
 あきげしき、やまだわら、ヒヨクモチ



ヒノヒカリ

せいさんしゃ けんきゅうしゃ  
 生産者や研究者の  
 ながねん どりよく ささ  
 長年の努力に支えられて、  
 こめ  
 くまもとのおいしいお米が  
 う  
 生まれるんだモン☆



くまもとけん のうぎょうけんきゅう  
**熊本県農業研究センター**  
 くまもとけん てき のうぎょうぎじゅつ かいほつ とく く しせつ  
 熊本県に適した農業技術の開発に取り組んでいる施設です。よりおい  
 こめ かいほつ まいにち かがくてき けんきゅう  
 しいお米を開発するために、毎日科学的な研究がおこなわれています。





# 熊本県は西日本最大級のお米の生産地

熊本の自然の特長をあげてみましょう。

- 清らかな水があります。
- 栄養いっぱいの土地があります。
- 平野や盆地、山里など変化にとんでいます。

これらはお米を育てるのに大変ふさわしい条件です。熊本のお米は江戸時代には東の大関「加賀米」となる西の大関「肥後米」といわれ、昔から西日本一の生産県として全国に知られてきました。

※加賀=現在の石川県の南部

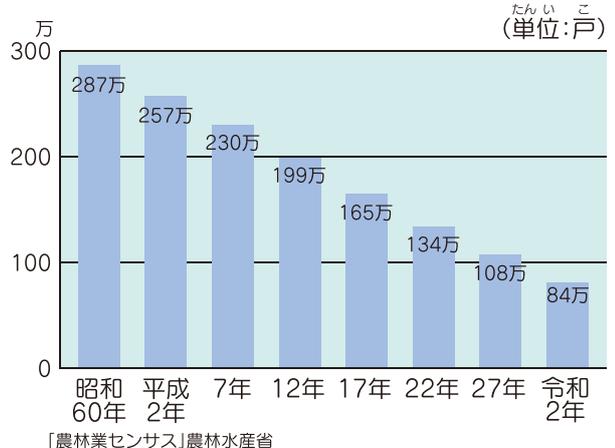
**加藤清正**



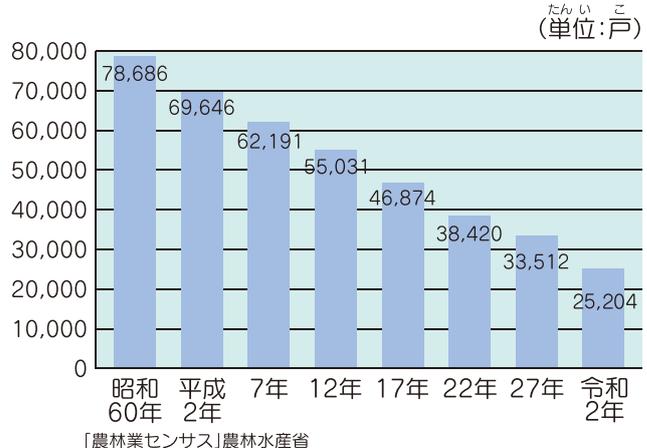
熊本城を築城した加藤清正は、お米がたくさん穫れるように、干拓や水を引くために必要な川の工事を盛んに行いました。

この工事により新たな田んぼがつつぎと開かれ、「肥後米」が西の大関と呼ばれる基礎となりました。

## 全国の水稲を作っている農家数の推移



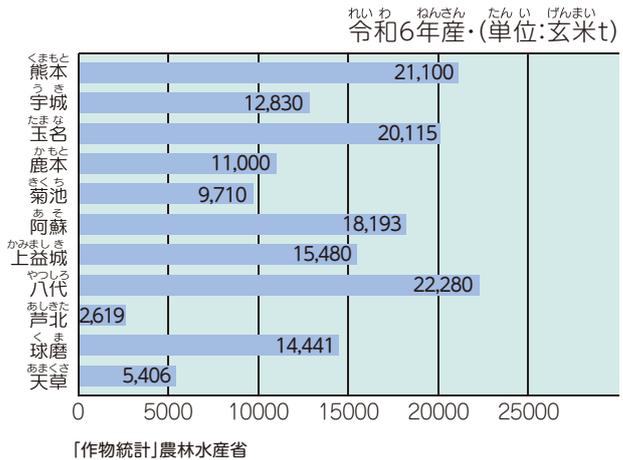
## 熊本県の水稲を作っている農家数の推移



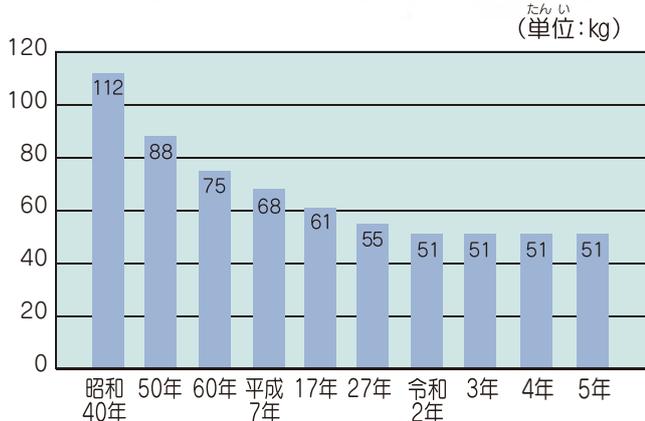
## 熊本県のお米生産量の推移



## 地域別生産量



## 一人あたりの1年間のお米の消費量



「食料需給表」農林水産省

## お米生産量の都道府県ランキング

順位	都道府県	1年間の収穫量 (単位:t)
1	新潟県	622,800
2	北海道	562,400
3	秋田県	490,000
4	宮城県	366,100
5	福島県	356,800
⋮	⋮	⋮
15	熊本県	153,300

「作物統計」農林水産省

### 調べてみよう

どうしてお米を作る農家やお米の消費量が少なくなっているんだろう？

みんなは1年間に何kgお米を食べているのかな？

お茶碗1杯60gで計算してみよう。



**Q** 世界で一番お米を作っている国はどこですか？

**A** 多くの国でお米は作られていますが、2023年の生産量第1位はインドのおよそ2億673万tで世界の約26%を占めています。ちなみに、日本の生産量はおよそ1,014万tで世界第12位です。  
(もみ米ベース)

**Q** 国産と外国産のお米にはどのような違いがありますか？

**A** 日本では「ジャポニカ種」、東南アジアやインドなどの暑い国では、それよりも粒が細なが長い「インディカ種」が作られています。栄養の違いはほとんどありませんが、インディカ種はジャポニカ種よりもパサパサとした食感で、それぞれに向く調理法やメニューがあります。

**Q** お米を原料としているものにはどのような食べ物がありますか？

**A** ビーフン、米粉パン、玄米茶、味噌、みりん、しらたまこ、白玉粉、せんべいなどがあります。

**Q** お茶碗一杯のごはんは何カロリーですか？

**A** およそ252キロカロリーです。ショートケーキ約1/2個、ラーメン約1/3杯、食パン(6枚切り)1枚と同じカロリーです。

**Q** お茶碗一杯はいくらですか？

**A** 茶碗一杯を60g、お米5kgの値段を約4,300円とすると、52円です。これをパンや他の食べ物とくらべてみると…。

お米5kgの値段:小売物価統計(東京都都区部2025年1~3月平均)



# 4

# こめ いちねん 米づくりの一年

	3月	4月	5月	6月	
天草	田おこし	肥料まき しろかき 田植え	雑草防止の薬まき	病気・害田の薬まき	肥料まき
阿蘇			田おこし	雑草防止の薬まき	肥料まき
熊本	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>田植え</b>            苗の長さが12cmくらいに伸びたら            1株に4本くらいずつ植えます。         </div>		田おこし	雑草防止の薬まき	肥料まき
古代の道具	<p>木の鍬(廣鍬)</p>		<p>なすび形鍬</p>	<p>えぶり またぐわ 股鍬</p>	<p>そり</p>

## こめ 米づくりのポイント

- **種もみの選び方**  
種もみは塩水につけます。塩水の濃さは生卵を浮かべて頭がのぞくくらいです。よい種は沈み、悪い種は浮かんできます。
- **苗づくり**  
苗は専用の箱に土を入れ、水をたっぷり含ませた種もみを播き、芽が出て、約30日程度管理を行います。太くてずんぐりした苗が良い苗です。

- **水の管理**  
田んぼの水はまだ小さくて弱い苗をささえ、寒さや雨、風などから守るはたらきがあります。また、稲が育つのに必要な栄養や酸素を運びます。田植えから約30日位には、1週間ほど田んぼを干すなど、稲刈り直前まで細かい水管理が必要です。
- **収穫時期 (稲かり)**  
一穂のもみのうち90%が黄色くなれば刈り取りの時期です。この時期に刈り取ったお米は、味が良く、つやがあります。



7月	8月	9月	10月	11月
	<p>稲<sup>いね</sup>かり</p> <p>乾<sup>かん</sup>燥<sup>そう</sup></p> <p>出<sup>しゅつ</sup>荷<sup>か</sup></p> 		<p>稲<sup>いね</sup>かり</p> <p>乾<sup>かん</sup>燥<sup>そう</sup></p> <p>出<sup>しゅつ</sup>荷<sup>か</sup></p> 	<p>稲<sup>いね</sup>かり</p> <p>稲穂が黄色く実ると、コンバインなどで稲を収穫します。</p> 
	<p>病<sup>び</sup>気<sup>き</sup></p> <p>害<sup>がい</sup>虫<sup>ちゅう</sup>の薬<sup>くすり</sup>ま<sup>ま</sup>き</p> 	<p>稲<sup>いね</sup>かり</p> <p>乾<sup>かん</sup>燥<sup>そう</sup></p> <p>出<sup>しゅつ</sup>荷<sup>か</sup></p>	<p>稲<sup>いね</sup>かり</p> <p>乾<sup>かん</sup>燥<sup>そう</sup></p> <p>出<sup>しゅつ</sup>荷<sup>か</sup></p> <p>肥料<sup>ひりょう</sup>ま<sup>ま</sup>き・薬<sup>くすり</sup>ま<sup>ま</sup>き</p> <p>気温が高くなると稲が伸びます。じょうぶな稲が育つように肥料や薬をまきます。</p>	
<p>病<sup>び</sup>気<sup>き</sup></p> <p>害<sup>がい</sup>虫<sup>ちゅう</sup>の薬<sup>くすり</sup>ま<sup>ま</sup>き</p> <p>肥<sup>ひ</sup>料<sup>りょう</sup>ま<sup>ま</sup>き</p>		<p>病<sup>び</sup>気<sup>き</sup></p> <p>害<sup>がい</sup>虫<sup>ちゅう</sup>の薬<sup>くすり</sup>ま<sup>ま</sup>き</p>		



## 農薬って必要なの？

お米を病気や害虫からまもり、毎年安定した収穫をあげるために使用しています。日本でも使ってもよい農薬は、人の健康や環境への影響などについて確かめられ、国に認められたものだけです。(農水省HPより)

## いろいろな農法があるよ

農薬や化学肥料をなるべく使わなくていいよう、田んぼにアイガモを放しがいにす

る「アイガモ農法」や田んぼにコイを入れる「コイによる除草法」などがあります。

調べてみよう

全国の田植え、収穫時期はいつ頃だろう。



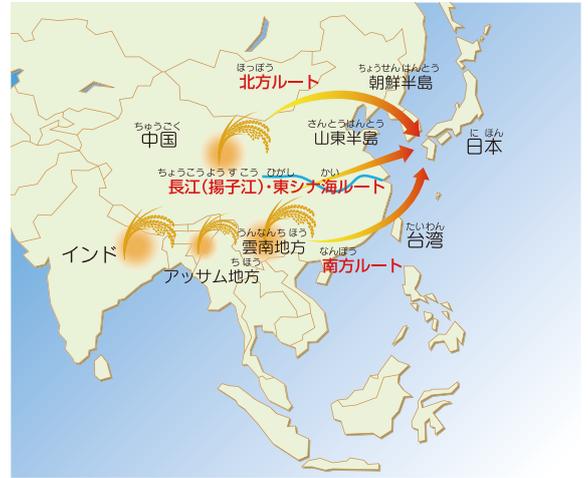


# お米の歴史

## 稲の伝来

今からおよそ1万~7000年前、インドや中国の一部で最初の稲の栽培が始まったといわれています。日本へ伝わったのは、2700年ほど前の縄文時代で、長江流域から北上し、山東半島付近から朝鮮半島を経て北九州に伝わったとするなどいくつかの説があります。

弥生時代の中期には、今の青森県あたりでも稲が作られていたようです。北海道には一番遅く、明治時代になって、やっと作られるようになりました。



## 肥後米の歴史

江戸時代、熊本は「肥後54万石」と呼ばれ、お米の穫れ高が全国でもトップクラスをほこり、肥後藩の名をおおいに高めました。

肥後米はたくさん穫れただけではなく、おいしさでも評判でした。特に有名なのが菊池川流域のお米で、菊池川を船で運ばれ、高瀬(玉名市)の港から大阪に送られました。全国のお米の中でも、肥後米は東の大関・加賀米とならぶ西の大関にランクされ、特別の値段がつけられるほどでした。

## 県立装飾古墳館



あまいさいばい たいけん教室が年に3回開催されています。おむかしいしぼうちやう 稲刈りの体験教室が年に3回開催されています。大昔の石包丁などで稲穂を摘み収穫作業などが体験できます。  
〒861-0561 熊本県山鹿市鹿央町岩原3085番地  
Tel. 0968-36-2151 Fax. 0968-36-2120

## 菊池川流域の「米作り、二千年にわたる大地の記憶」が日本遺産に認定(2017年)

菊池川流域は、古代から現代までの日本の米作りの移り変わりの跡が集中して今でも残っています。米作りがもたらした祭りや風習・食文化なども含めて、コンパクトに体感できる地域は全国でも珍しいと評価されました。

## 「阿蘇」が世界農業遺産に登録(2013年)

阿蘇の広大な草原には、珍しい植物や昆虫が数多く生息し、放牧や野焼きといった人々の活動によって美しい草原の景色が保たれています。阿蘇のカルデラ内は、上から草原、森林、田んぼや畑、集落という特徴的な景色が広がり、「御田祭」のような豊作を願う祭りがたくさんあります。



# 6

# 昔の人の苦勞と知恵

種もみの準備から収穫まで、お米づくりはたくさんの手がかかります。人びとは「実りの秋をむかえることができるように」と一生けんめい努力と工夫を重ね、季節の祭りを通じて神様に祈りを捧げてきました。

## 百太郎堰

### 人柱の伝説がのこる

多良木町には今から約300年前に完成した用水路があります。一番苦勞したのは取り入れ口の工事で、2回、3回と失敗をくり返していました。そこで、水神様のお告げから百太郎という人が自分の身を犠牲にして人柱になり完成させたという伝説がのこっています。



## 円形分水

### 水を公平に大切に使う

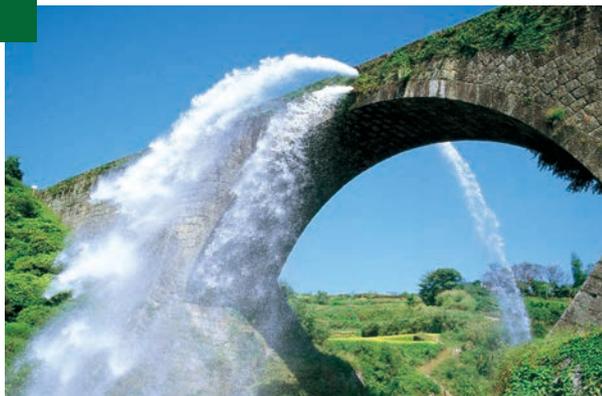
米づくりにかざらず農業は水が命です。そのため「水争い」によるもめごとがおこることもありましたが、昭和31年に完成した山都町の笹原川水源にある円形分水は、田畑の面積に応じて水を配分する装置です。水を公平に大切に使う知恵がいかされています。



## 通潤橋

### 肥後の石工が作った 台地をうるおす石のアーチ橋

山都町の白糸台地は水不足のため土地がやせ、お米が穫れませんでした。この台地の下に流れる谷川の水を引くために肥後の石工と民衆が力を合わせて困難をのりこえ、1852年みごとに台地をうるおす石のアーチ橋が完成しました。令和5年9月には、国宝に指定されています。



## 御田祭

### 神様が稲の生長を見てまわる

阿蘇神社のお祭りで、正式には「御田植神幸式」といいます。毎年7月28日に行われ、神様がみこしにのって稲の生長を見てまわります。お供の行列では、「宇奈利」とよばれる白装束の女性たちが、神様にささげる食事の膳を頭にのせています。みこしに向かって稲の苗を投げ上げる儀式では、屋根にたくさん乗ると豊作だといわれます。





# 7 朝ごはんのスズメ

いち にち いち ばん だい じ あさ

## 一日で一番大事な朝ごはん

一日三食のご飯のうち、特に朝ごはんは、一日を元気に過ごすためにとても大切です。

朝ごはんを食べると、3つのスイッチが入ります。

### ○体のスイッチON

眠っている間に下がった体温が上がり、元気に体を動かすことができます。

やる気と集中力が出てきます。

朝食を食べないと、脳の温度も下がったままで、眠くなってあくびが出ます。

### ○あたまのスイッチON

人間の脳は、たくさんのブドウ糖を必要とします。肝臓に貯え

られるブドウ糖は、12時間分で、朝の脳は空腹状態です。

朝食を食べないと、イライラしたり、集中力がなくなったりします。

### ○おなかのスイッチON

朝食を食べることで、眠っている間に休んでいた胃や腸が活発に動き出し、排便を促すので、気持ちよく登校できます。

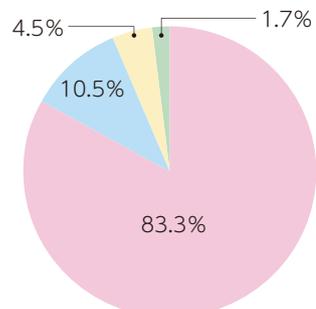
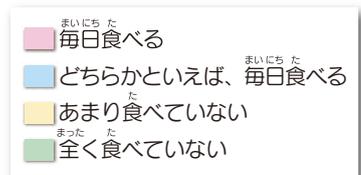
## ■お米を食べる「ごはん食」にすると…

ごはんは粒のまま摂取するため、ゆっくりと消化・吸収され、長時間エネルギーを維持することができます。つまり、脳に必要なブドウ糖が安定して供給されることとなります。(農林水産省資料より)

## やってみよう

### 朝ごはんパワーアップするためのアドバイス

- 1 夜、寝る前に飲んだり食べたりするのをやめてみよう。
- 2 夜は早く寝て、いつもより30分早く起きてみよう。
- 3 バランスを考えて、いろいろな種類のもを食べるようにしよう。



県内の小学6年生の朝食摂取の状況  
出典:全国学力・学習状況調査(令和6年度)

## 「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録(2013年)

日本の食文化は、正月や収穫祭のような年中行事と密接に関わり、家族や地域のきずなを深めてきました。また、日本は南北に長く海・山・里の豊かな自然が広がっているため、各地でいろいろな食材が用いられています。「和食」の特色のひとつとして自然の美しさや、四季の移ろいを表した盛りつけがあげられます。

一汁三菜を基本とする食事スタイルは、栄養バランスが理想的で、日本人の長寿、肥満防止にも役立っています。 ※一汁三菜とは、主食(白米など)に、1種類の汁もの(味噌汁など)と、3種類のおかず(主菜1品、副菜2品)をそえた日本料理の基本的な献立。



# 8

# みんなに人気の米飯給食

## 米飯給食は週に約3.4回

熊本県内の学校給食では週に約3.4回の米飯給食が実施されています。(令和5年5月現在、熊本県平均)

## 使われているお米は熊本県産

令和5年度は「くまさんの力」が一番多く使われました。

ご飯として食べる以外に、お米を粉にした「米粉」を入れたパンや料理も給食に登場しています。米粉入りパンのシリーズには、「米粉パン」「玄米パン」「米粉入りかぼちゃパン」「米粉入り人参パン」があります。もちり食感が人気です。



**「地産地消」とは** 地域でとれたものをその地域で消費することで、作る人と食べる人の交流を深めていくことです。熊本県では、平成21年3月に「くまもと地産地消推進県民条例」を定め、学校給食でも地産地消にとりくんでいます。



## 食料自給率

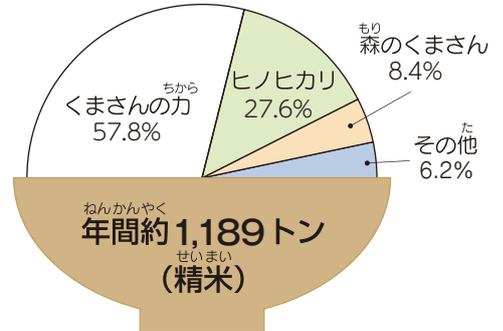
食料自給率とは、私たちが食べる食料をどれだけ国内で作ることができるかを示すものです。

お米は私たちが食べる分全部を国内で作ることができます。しかし、食料全体で見ると輸入に頼りすぎています。どうして輸入に頼ってはいけないのでしょうか？

どうすればもっとたくさんの食料を私たちの国で作ることができるのでしょうか？

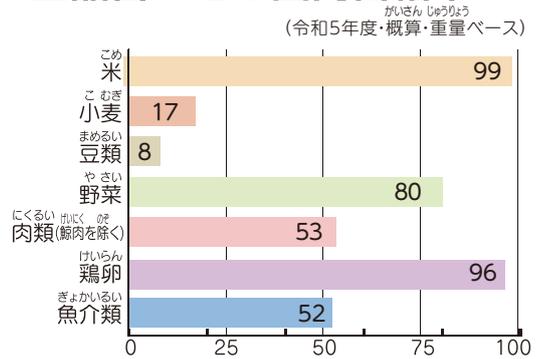
少し難しい問題ですが、みんなで考えてみましょう。

## 熊本県の学校給食で使うお米の量と割合



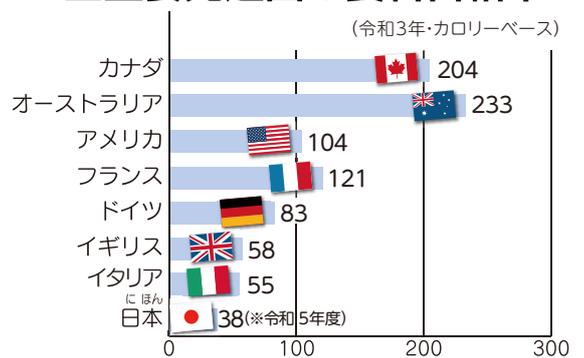
(令和6年度実績)熊本県学校給食会取扱

## 品目ごとの国内自給率



「食料自給率の推移(昭和40年度～令和5年度)」 (%)  
農林水産省

## 主要先進国の食料自給率



農林水産省「食料需給表」、FAO「Food Balance Sheets」等を基に農林水産省で試算

## 調べてみよう

学校給食ではどんな県産農産物が使われているのかな？



# 9

# こんな穀物もあります

小麦類と米や大豆などを季節ごとに組み合わせて生産する農業(二毛作)は鎌倉時代頃から普及し、熊本県でも多くみられます。  
 食材としても身近な「麦」と「大豆」について、少し詳しくみてみましょう。



## Q 麦と稲って、どう違うの？

麦も稲も同じ「イネ科」の植物で、どちらも「穂(長い茎の先にある花や実の密集した部分)」が出ますが、形はかなり違います。なんとといっても、稲の栽培時期は春→秋で、麦は秋→春(※)と逆なので、麦と稲の見分けはつきやすいでしょう。  
 ※北海道の一部には春播きもあります。



## Q 大麦と小麦って、大きさの違いなの？

いいえ。粒の大きさで区別されるわけではなく、名前の由来ははっきりしていません。一番大きな違いは、用途です。昔、大麦はお米とともに主食に用いられ、今でも食物繊維が多い健康食として麦ご飯を食べたりします。また、味噌や醤油など伝統的な調味料に用いられるほか、ビールや焼酎などお酒の原料にもなります。



一方、小麦は粒のままではなく、粉にして利用されます。パンやお菓子、麺の材料としてなじみ深いものですが、粉にして加工する技術が必要



なことから、大麦よりかなり後に普及した食材といえるでしょう。小麦のたんぱく質「グルテン」の働きにより、パンはふっくらと、麺にはコシが生まれます。

### 熊本県産麦の種類と作付面積

#### 【小麦】

- シロガネコムギ …… 菓子、うどん用
- チクゴイズミ …… うどん用
- ミナミノカオリ …… パン・中華麺用

#### 【大麦】

- はるしづく …… 焼酎用
- くすもち二条 …… 麦ご飯用



### 品種別作付面積

	令和5年産		
	品種名	作付面積(ha)	作付割合(%)
小麦	シロガネコムギ	1,763	33%
	チクゴイズミ	1,804	34%
	ミナミノカオリ	1,717	32%
	その他	46	1%
	小計	5,330	100%
大麦	はるしづく	2,227	76%
	くすもち二条	534	18%
	その他	190	6%
	小計	2,951	100%
合計		8,281	

(熊本県調べ)

だいず  
**大豆**

だいず しゅるい  
**Q 大豆にはどんな種類があるの？**

いっばんてき だいず おも う きだいず  
一般的に「大豆」として思い浮かぶのが「黄大豆」です。

しつ えいよう ほうふ どうふ あぶらあ なつとう み  
タンパク質など栄養が豊富で、豆腐、油揚げ、納豆、味噌、きな粉など多くの食品に加工されています。

なつ で まわ えだまめ とくてい ひんしゅ わか  
夏に出回る「枝豆」は特定の品種ではなく、まだ若くみどりいろ だいず しゅうかく  
緑色の大豆を収穫したものです。また、おせち料理  
えんぎもの くらまめ せいしき くら だいず  
などで縁起物とされる「黒豆」は、正式には「黒大豆」  
のことです。



きだいず  
黄大豆



くらだいず  
黒大豆

けん ない だいず とく ちょう  
**Q 県内でつくられている大豆の特徴は？**

きだいず だいひょうてき ひんしゅ くまもとけんさんだいず し  
黄大豆の代表的な品種に「フクユタカ」があり、熊本県産大豆のほとんどを占めています。「フクユタカ」は高タンパクで特に豆腐への加工に向いています。

だいず  
**Q 大豆ミートってなに？**

はたけ にく よ しょう おお だいず にく しょくもつせん い ふく てい  
「畑のお肉」と呼ばれるほどタンパク質の多い大豆ですが、肉にはない食物繊維を含み低カロリーなことから注目を集め、肉と同じように調理できる「大豆ミート」商品が多く販売されるようになりました。

さらに、肉の生産には動物を飼育するえさとして大量の穀物を消費しますが、大豆は植物そのものを食べて優れた栄養がとれるため、世界の人口増加と食料危機の観点からも期待が高まっています。

きゅうしょく

こく さん けん さん むぎ だいず

**給食にもあるのカナ!? 国産・県産の麦と大豆**

むぎ だいず しょくりょうじきゅうりつ ひく こむぎ だいず わたし た だい  
麦や大豆の食料自給率は低く(小麦17%、大豆7%)、私たちが食べているパンや大豆食品の原材料は輸入に頼っていることがわかります。

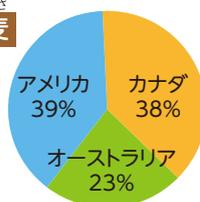
がっこうきゅうしょく こ こくさん けんさん しょくざい た とく  
学校給食では、子どもたちにできるだけ国産や県産の食材を食べてもらう取り組みが行われています。

れいわ ねんど がつき けんさん ちゅうしん  
**【パン】** 令和4年度2学期から、県産を中心とする国産小麦100%に切り替わりました。これは九州初の取り組みです。

むぎ おも けんさん おおむぎ はくまい ま  
**【麦ごはん】** 主に県産の大麦を白米に混ぜ込んだヘルシーなご飯です。

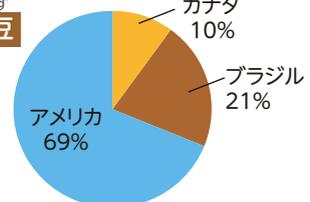
■日本が一番多く輸入している国は？

こむぎ  
**小麦**



ざいむしょうぼうえきとうけい  
財務省貿易統計  
ねんゆにゆう こむぎ  
(2023年輸入・小麦)

だいず  
**大豆**



ざいむしょうぼうえきとうけい  
財務省貿易統計  
ねんゆにゆう だいず  
(2023年輸入・大豆)

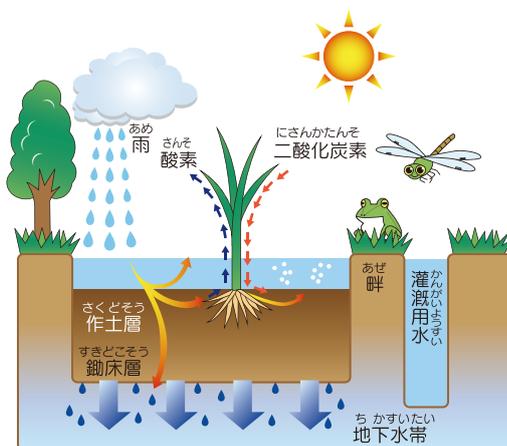
# 10

# た やく わり 田んぼの役割

た ふ だん き やく わり  
田んぼには普段は気づきにくいたくさんの役割があります。

## き のう ダム機能

あめ りょう おお こうずい にほん た  
雨の量が多く洪水がおりやすい日本では、田んぼが雨水をため、ゆっくりと川や地下に水を流すことで、洪水や土砂崩れを防ぎます。



## じ ばん ちん か ふせ 地盤沈下も防ぎます。

あめ ちか こ みず はんぶん かわ  
雨などで地下へしみ込んだ水のおよそ半分は川へ帰りますが、残りは地下水になります。田んぼは地下水と川の水の量のバランスをとりながら、水をゆっくりと地下にしみ込ませて、きれいな地下水にします。また、水のかみ上げによって起こる地盤沈下を防ぎます。

## しら 調べてみよう

くまもと すいでんめんせき  
熊本の水田面積  
を調べてみよう。

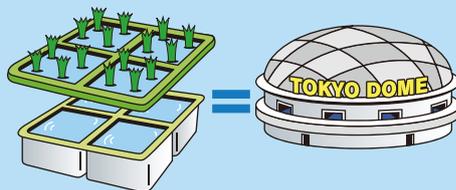


## くう き ちきゅうおん だん か ぼう し 空気をきれいにし地球温暖化防止にも効果があります。

いね ほか しょくぶつ おな こうこうせい おこな  
稲は、他の植物と同じように光合成を行います。くう きちゅう さんそ だ にさんかたんそ きゅうしゅう  
空気中にきれいな酸素を出し、二酸化炭素を吸収して地球温暖化防止にも効果があります。

た ちよ すいりょう ぜん こく  
田んぼの貯水量は全国  
で50億m<sup>3</sup>ともいわれる

とうきょう はい ぶん  
東京ドーム4000杯分



「農業・農村のいろいろな働き」(農林水産省HP)より

## せい ぶつ たい せつ 生物の大切なすみかになります。

ひと しぜん て くわ かんきょう は かい  
人が自然に手を加えると、環境が破壊されることが多くあります。しかし、田んぼは自然に溶け込み、自然と共生しているため、生物のすみかになったり、とり とうぶつ  
鳥などの動物もやってきます。

## しら 調べてみよう

た 田んぼにいる  
い もの なまえ  
生き物の名前を  
あげてみよう。





# 11

# 白川中流域の地下水かん養の取り組み

熊本都市圏の生活用水は100%地下水で、おいしい水として有名です。大昔の阿蘇山の噴火によってできた地層にはすき間が多く、雨が浸透しやすいことで豊富な地下水が蓄えられてきました。

大津町や菊陽町など白川中流域の田んぼでは通常より5~10倍も水が地下にしみこ

みやすく、  
お米5Kg

を作ると約100トンの地下水になるといわれています。田畑の減少は地下水の減少に繋がってしまうため、転作用の田んぼなどに水を張ってもらう取り組みも進められています。

阿蘇~有明海にかけての地下水のしくみ  
(熊本市水保全課提供)

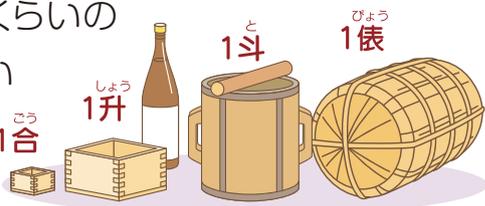


白川中流域の安全で高品質な農産物

## 知ってなるほど！お米にまつわる単位

昔、お米の収穫量を石高とよんだ時代がありました。石高は、その領地を治めていた権力者の力を示す単位でもありました。当時は、お米の量を、重さではなく、容積で表していたのです。

江戸時代、熊本は「肥後54万石」と呼ばれていましたが、どのくらいのお米がとれていたことになるのでしょうか。



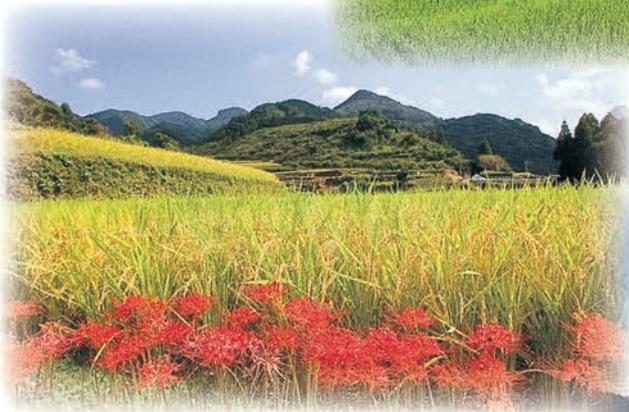
### 調べてみよう！お米の単位

- 1合 = 150g、0.18 l
- 1升 = 1.5kg、1.8 l
- 1斗 = 15kg、18 l
- 1俵 = 60kg、72 l
- 1石 = 150kg、180 l

### 覚えておこう！田んぼの単位

- 1歩 = 1坪、3.3㎡
- 1畝 = 1歩の30倍、約10m×10m
- 1反 = 1畝の10倍、約10m×100m
- 1町 = 1反の10倍、約100m×100m

※昔の単位を現代の単位にしたものでおよその数値です。



## くまもとのお米の本

熊本県農林水産部生産経営局農産園芸課

〒862-8570 熊本市中心区水前寺6丁目18番1号

TEL096-333-2389(直通)

FAX096-382-8612

発行者：熊本県  
所属：農産園芸課  
発行年度：令和7年度  
(2025年度)