

食とくらしの「今」が見えるWebマガジン

2025 NOVEMBER

11

aff

あふ

Agriculture Forestry Fisheries



米 特集

農林水産省

中食・外食で注目を集める

多収性品種の米



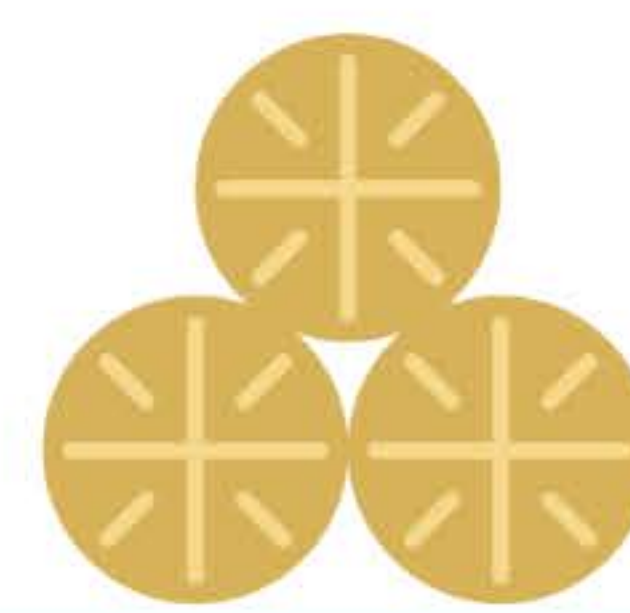
温暖化や生産者の高齢化など近年、米づくり
が多くの課題に直面するなか、高温に耐性が
強い多収性品種の米に注目が集まっていま
す。特に中食・外食業界では大量の米を継続
的かつ安定して調達する必要があることか
ら、多収性品種に関心が高まっています。





知っているようで知らない

お米トリビア



日本人の食生活に欠かせないお米。私たちは毎月どれくらいの量をどこで食べているのでしょうか。食事とお米との関係を、データをもとに解説します。

01

国民一人当たりの 月間コメ消費量

(単位=kg)

令和元

2

3

4

5 (年)

4.6

4.7

4.5

4.6

4.6



国民1人が1か月あたりに食べる米の量は、
近年ほぼ変わらず約4.6kg

出典：米穀安定供給確保支援機構「米の消費動向調査結果」

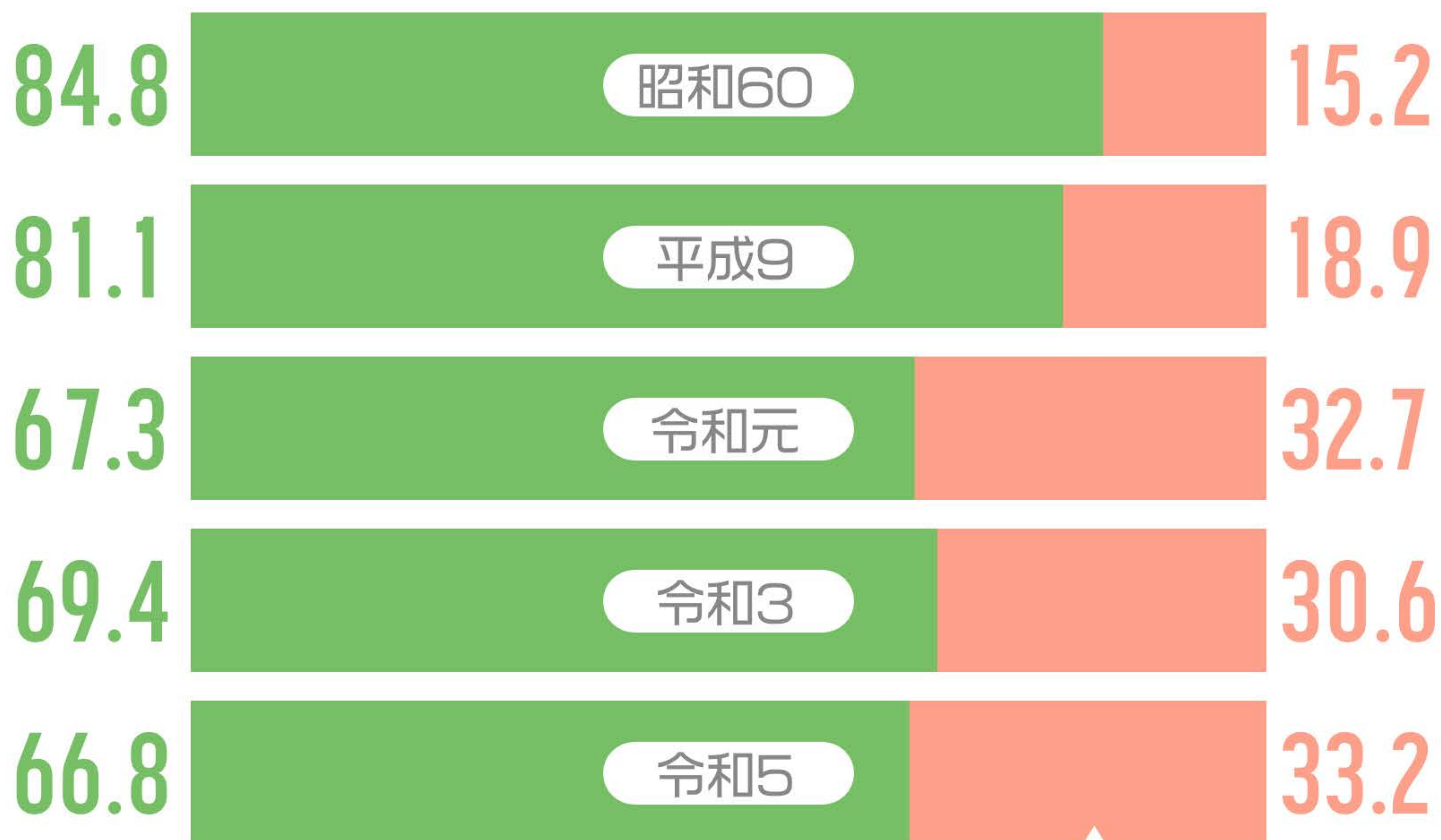
02

中食・外食での 米消費は増加傾向 (単位=%)



家庭内食

中食・外食



ライフスタイルの変化などから食の簡便化の志向が強まっており、米を食べる割合は、中食・外食が増え、3割を超えている。

資料：農林水産省「米の1人1ヶ月当たり消費量」及び米穀安定供給確保支援機構「米の消費動向調査結果」

03

主要品種と 多収性品種の違い

主要品種



多収性品種



家庭内の食事	主な用途	中食・外食
普通	単位面積の 収穫量	多い
弱い	稲の 倒れにくさ	強い
普通 (強い品種もあり)	高温への 耐性	強い

多収性品種の米は、一定量を安定して継続的に調達する必要がある中食・外食で使われ始めています。稲も倒れにくく、高温耐性もあり、収穫量も多いことから、栽培を始める農家も増えており、提供する店も増えていきそうです。

＼ 多収性品種 ／ 「にじのきらめき」の魅力



多収性品種のなかでも、優れた味わいをもち、暑さや病気にも強いのが「にじのきらめき」です。栽培している農家の方に、その魅力を聞きました。

お話を聞いた方



(有) 山善農園 代表取締役社長 杉山善昭さん

茨城県筑西市生まれ。2005年から父が経営する山善農園で小麦や大豆、米の栽培に従事。2016年から現職。



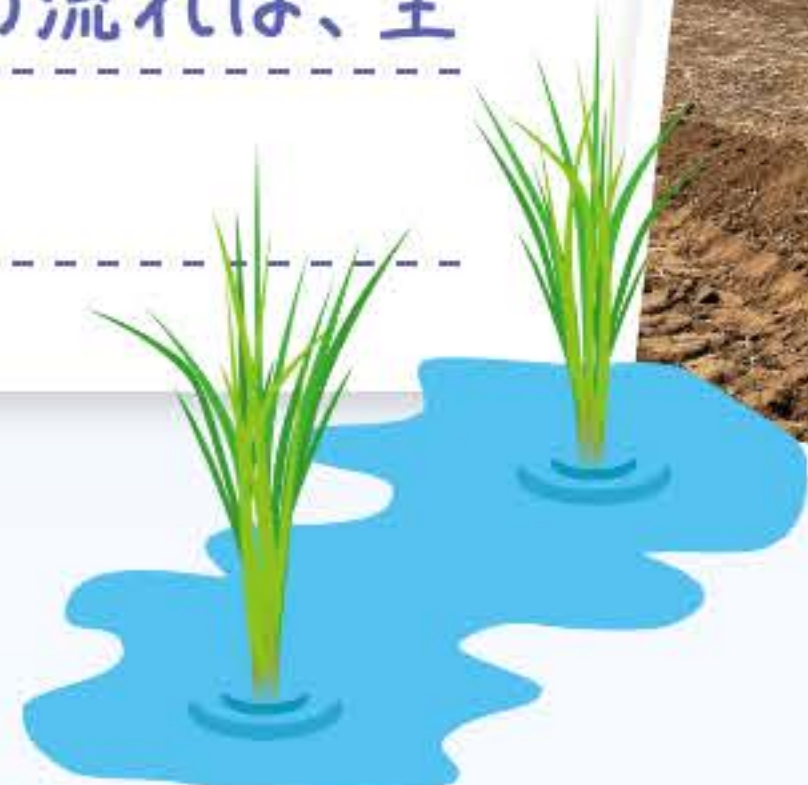
栽培を始めたきっかけ

開始したのは2024年です。近年猛暑が続
き、これまで栽培していた品種の品質低下
が気になっていました。縞葉枯病(しまはが
れびょう)という稲の病気への耐性が強い
ことも選んだ理由のひとつです。



1年間の栽培の流れ

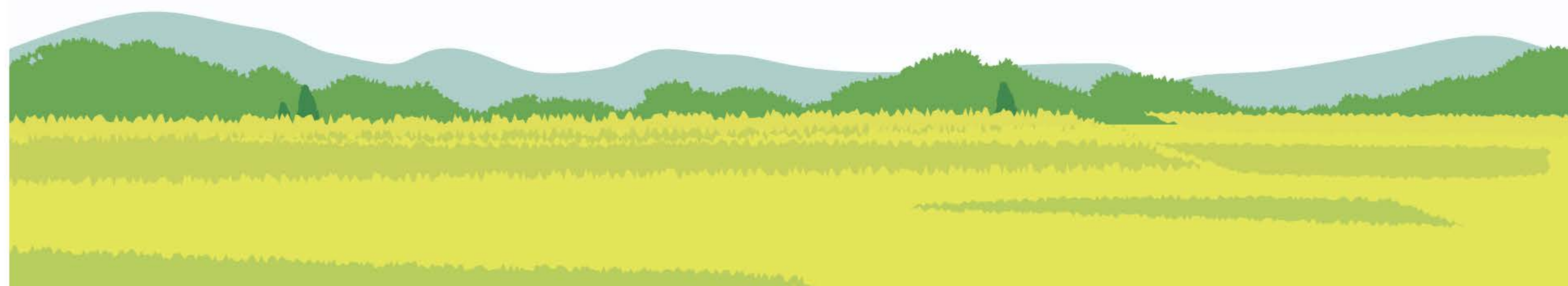
4月に種まき、5月に田植えをしてその後除
草剤を撒き、7月に追肥、9月に稲刈りをし
ます。今年は猛暑の関係で、例年より数日
早くなりました。こうした栽培の流れは、主
要品種とほぼ同じです。





気をつけていること

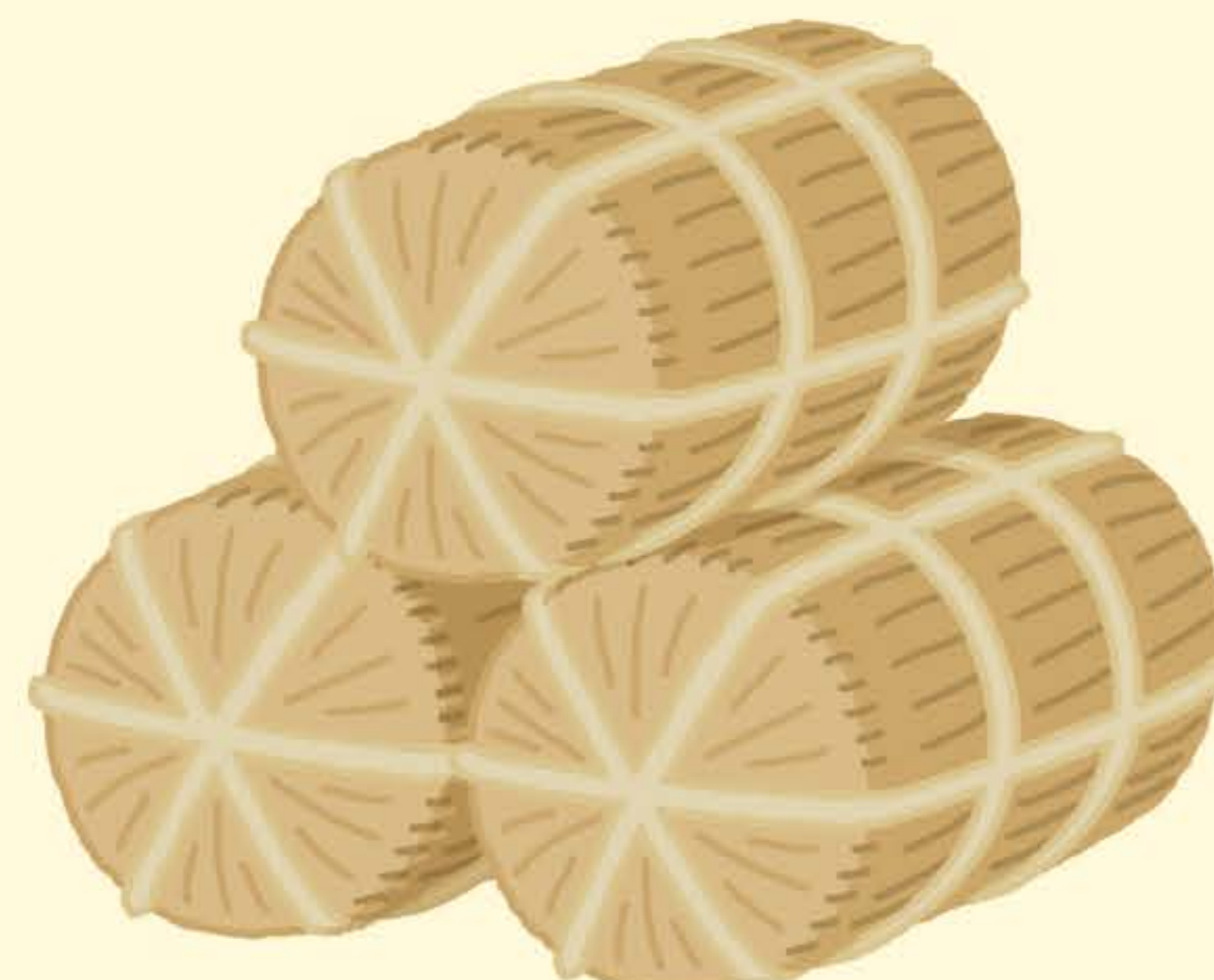
粒が大きいので、種まきのときにこれまでと同じ重量では育つ苗の数が減ります。そのため多めに撒いています。緑の葉が目立つため、収穫時期の見極めも田んぼに入って確認することが大事です。



多収性品種のメリット

01 収穫量が多い

これまで栽培していた品種は、1,000平方メートルあたり510キログラムだった収穫量が、にじのきらめきは660キログラムで、明らかに多くなりました。



02 食味がよい

香りが豊かで、食味がよいと感じます。粒が大きいので食べ応えもあり、周囲の人たちからも好評です。おいしさを調べる食味計でも高い評価値が出ています。



03 気候変動に強い

2024年、酷暑の中でもにじのきらめきは一等米として評価されました。穂が倒れにくいので、台風やゲリラ豪雨にも強いです。



04 収入が安定する

気候に左右されず安定した収入が見込める上、収穫量が多いので収入が増えます。穂が倒れにくいのでコンバインの消耗が少なくメンテナンスコストも抑えられます。



活用が広がる

多収性品種

多収性品種は食味も良く、大量炊飯が求められるお弁当や給食、レストランなどでも活用が広がっています。社員食堂と日本料理店の例を紹介します。



エームサービス（株） 星野亜気さん

購買・運営管理本部 IDSセンター MD企画室 プロダクションスーパーバイザー。グループで1日約140万食を提供する給食会社の研究開発部門で、2006年より全社向けのメニュー開発に従事。和洋中からエスニック、デザートメニューまで幅広く手掛ける。



ベトナムチキンカレー

にじのきらめきは粒がしっかりしていて粘りが控えめなので、通常はジャスミン米を使うベトナムなどのエスニック料理にも合います。甘味があるのでカレーにもぴったり。

麻婆豆腐丼

白くツヤがあり味のしっかりしたにじのきらめきは、植物由来の大豆ミートを使った麻婆豆腐と相性が良いです。健康に優しく、満足感のある組み合わせです。





写真提供：山梨県

八ヶ岳えさき 江崎新太郎さん

1994年東京、青山に日本料理の店「青山えさき」を開店し、24年間営業。『ミシュランガイド東京』で7年連続三つ星を獲得。2018年、山梨県の八ヶ岳に移転し、八ヶ岳えさきを開店。



写真提供：山梨県

伊勢海老の「にじのきらめき」 米ソース掛け

山梨県産「にじのきらめき」は粒が大きくて、コシヒカリと同等のおいしさがあります。ソースに使っても上品な甘味とコクがあり、魚介類によく合います。

「にじのきらめき」の 塩むすび

ほかの食材の良さを引き出すことができ、お米です。粒が大きいのでしっかり握れ、冷めてもおいしいので、おむすびに向いています。食べごたえもあります。



写真提供：山梨県



今週のまとめ

多収性品種は栽培する人たちや、料理を提供する人たちにとって多くの
メリットがあります。味もおいしいことから、今後さらに生産が拡大す
ると消費者にも多くのメリットがありそうです。

進化する

冷凍米飯



米は、冷凍炒飯や冷凍焼きおにぎりなど冷凍食品にも多く使用され、根強い人気があります。長く愛されてきた冷凍米飯のおいしさの秘密に迫ります。



冷凍食品の魅力

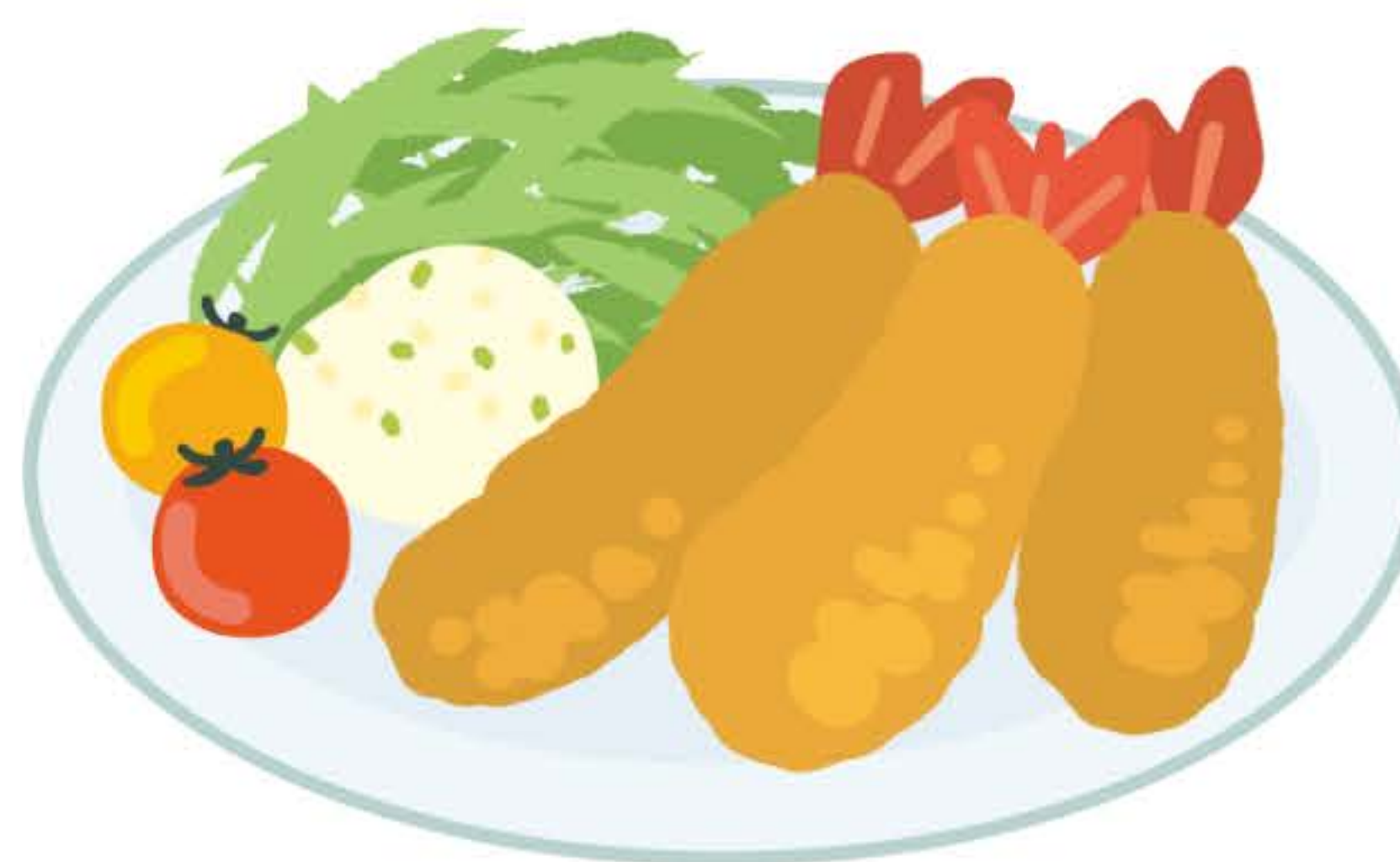
冷凍食品は、料理の素材としても主食やおかずとしても役に立つ存在です。食生活を豊かにする冷凍食品の魅力を6つのポイントに絞って解説します。

冷凍だから衛生的



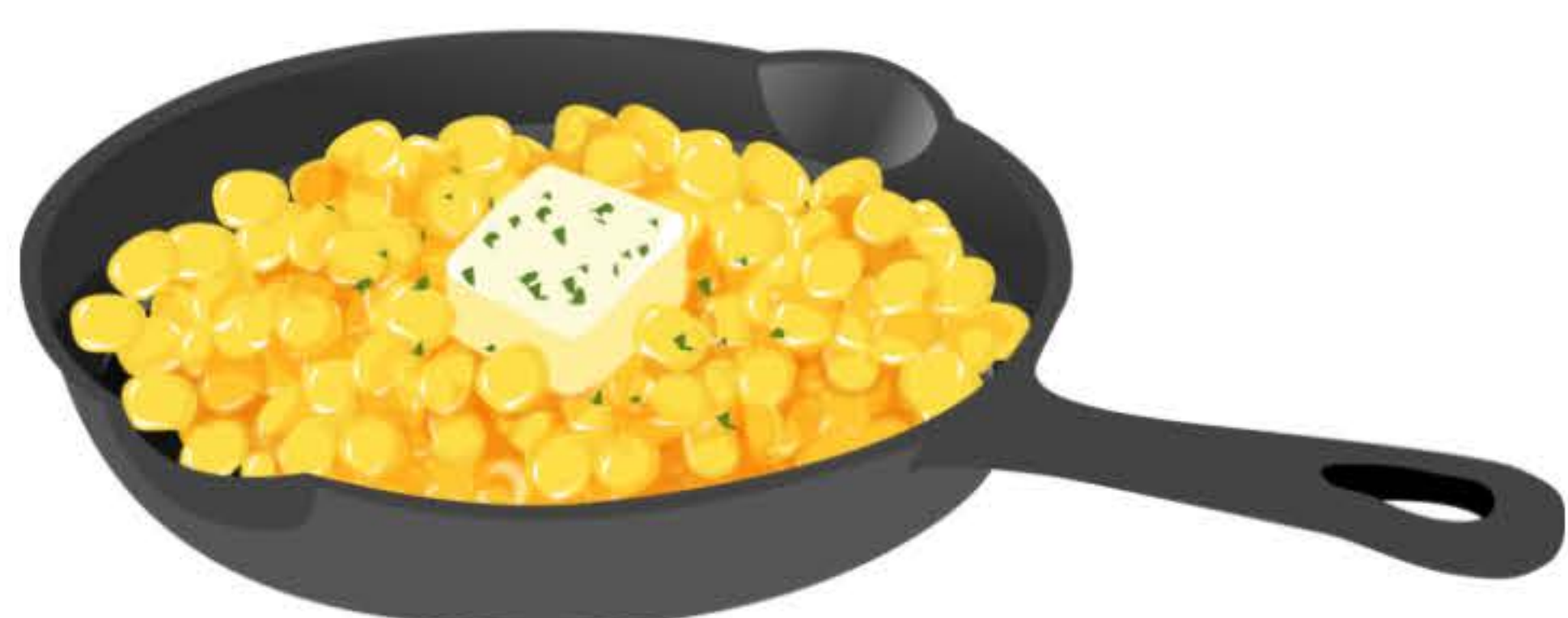
常にマイナス18度以下で管理されているため、腐敗や食中毒の原因になる細菌が活動できず、衛生的です。

味も栄養もそのまま



急速に凍結するため、おいしさも栄養もそのまま。解凍や加熱をすることで、とれたてや作りたてを再現できます。

無駄がなくエコ



前処理がしてあるので捨てることなく、食べたい分だけ使えるので無駄がなくエコです。

保存がきく



保存がきくので、旬を選ばずに食べたい時に食べられ、買い物に行けない時にもすぐに使うことができます。

バリエーションが豊富



種類が豊富なので、食卓のバリエーションが豊かになります。上手に組み合わせれば栄養バランスもとりやすくなります。

安全管理を徹底

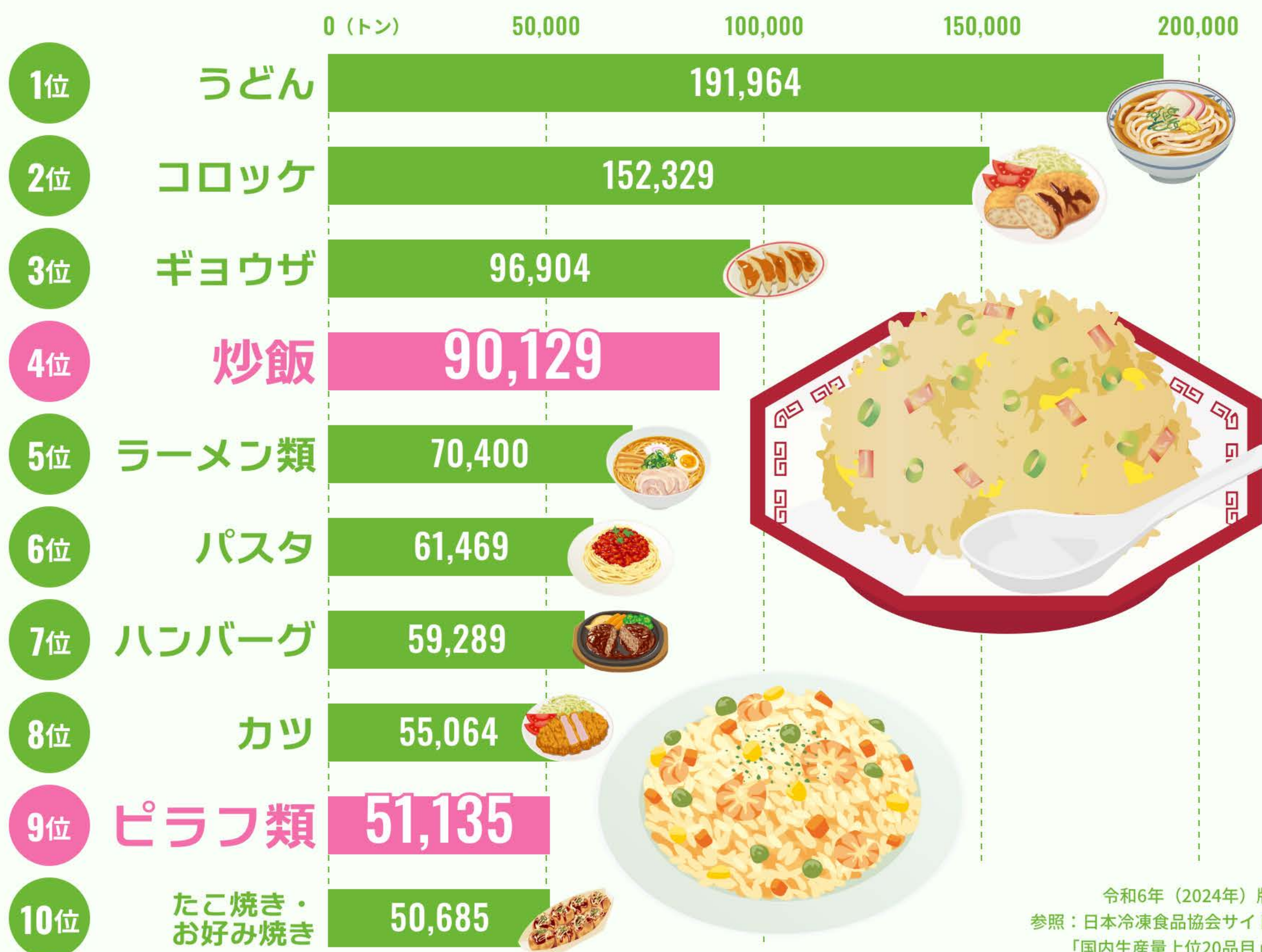


（一社）日本冷凍食品協会では、製造工程を厳しくチェックする認証制度を実施しており、基準を満たした工場の製品には「認証マーク」がつけられます。

参照：日本冷凍食品協会サイト「冷凍食品の魅力」 <https://online.reishokukyo.or.jp/learn/naruhodo/detail/charm.html>

冷凍米飯が 人気

冷凍食品の生産量品目別ランキングでは、4位に炒飯、9位にピラフ類と冷凍米飯の2品目が10位内にランクイン。冷凍米飯の人気ぶりがうかがえます。



冷凍炒飯

進化のポイント

冷凍炒飯は食品メーカー各社が工夫をこらし、ますますおいしくなっています。進化のポイントを、長年、冷凍食品の現場を見てきた専門家が解説します。



（一社）日本冷凍食品協会 広報部長 **三浦佳子**さん

2010年より現職。日本消費者協会評議員。消費生活コンサルタントとしても講演や研修講師、ラジオ解説などを行う。

01 高温で加熱

250度以上の高温熱風でご飯を炒める機械や、速度を調整できる高温の回転釜ロボットなど、各社は膨大な設備投資をして独自の調理技術を確立しています。



02 パラパラ感を追求

米を炊く前に油で炒めてコーティングしたり、炊いたごはんを卵でコーティングしながら炒めるなどして、プロの料理人がつくったような米のパラパラ感を実現しています。



03 味付けを工夫

ねぎやしょうが、にんにくをじっくり炒めて香ばしさを出したり、中華スープ、ホタテや魚醤のうま味を凝縮してコクを出したりなど、各社とも独自の味付けを工夫しています。



04 米の品種選び

どの品種なら自分たちの調理スタイルに合うのか、求める味になるのかをしっかりと研究してお米の品種を選んでいきます。



自宅ではできないような本格的な味を再現しようと、各社は製造工程を工夫し、味付けも熱心に研究しています。その結果、個性的でおいしい冷凍炒飯がたくさん出ているのです。いろいろ試していただくとご自身のお気に入りの炒飯が見つかると思います。



ひと手間でさらにおいしく 冷凍焼きおにぎりレシピ



冷凍食品にアレンジを加えると、いつもと違う一品に生まれ変わります。ここでは冷凍焼きおにぎりを使った6品のアレンジレシピを紹介します。

レシピ提供：日本冷凍食品協会冷凍食品アレンジレシピ | 冷食ONLINE <https://online.reishokukyo.or.jp/recipe/>

焼きおにぎりのキャベツ丼



材料(1人分)

冷凍焼きおにぎり…2個
キャベツ（千切り）…1枚
青じそ（千切り）…2枚
しょうが（千切り）…2枚
温泉卵…1個

【ドレッシング】

温泉卵のたれ…1袋
酢…小さじ1
サラダ油…小さじ2
塩・こしょう…各少量

作り方



1. キャベツと青じそ、しょうがを合わせる。
2. ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
3. 冷凍焼きおにぎりを袋の表示どおりに加熱する。
4. 丼に1をしき、2のドレッシングをかける。
5. 3をのせ、温泉卵を添える。

焼きおにぎり中華おこげ



材料(1人分)

冷凍焼きおにぎり(小) …3~4個
冷凍中華丼の具…1袋(200グラム)
ごま油…適量



作り方

1. 冷凍焼きおにぎりを袋の表示時間より15秒短めに加熱し、包丁で半分の厚さにスライスする。
2. フライパンにごま油を熱し、1を入れ両面がカリカリになるまで弱火で焼き、器に盛る。
3. 冷凍中華丼の具を袋の表示どおりに加熱し、2の上にかける。

2種のライスバーガー



材料(各1個分)

【きんぴらごぼうのライスバーガー】

冷凍焼きおにぎり…1個
冷凍きんぴらごぼう…1個
マヨネーズ…適量
レタス…適量

【ほうれんそうごま和えのライスバーガー】

冷凍焼きおにぎり…1個
冷凍ほうれんそうごま和え…1個
マヨネーズ…適量
レタス…適量

作り方



【きんぴらごぼうのライスバーガー】

1. 冷凍焼きおにぎりを袋の表示どおりに加熱し、包丁で半分の厚さに切る。
2. 冷凍きんぴらごぼうを袋の表示どおりに解凍する。
3. 1の片方にマヨネーズを塗り、レタスと2をのせ1ではさむ。

【ほうれんそうごま和えのライスバーガー】

1. 冷凍焼きおにぎりを袋の表示どおりに加熱し、包丁で半分の厚さに切る。
2. 冷凍ほうれんそうごま和えを袋の表示どおりに解凍する。
3. 1の片方にマヨネーズを塗り、レタスと2をのせ1ではさむ。

焼きおにぎりピザ



材料(各1個分)

【和風ピザ】

- 冷凍焼きおにぎり…1個
- しらす…40グラム
- 大葉…3枚
- ピザ用チーズ…適量

【洋風ピザ】

- 冷凍焼きおにぎり…1個
- ピザソース…小さじ2
- ベーコン（細切り）…3センチメートル分
- ピザ用チーズ…適量

作り方



【和風ピザ】

1. 冷凍焼きおにぎりを袋の表示時間より30秒ほど短めに加熱し、包丁で半分の厚さにスライスする。
2. 1をアルミホイルの上に並べ、大葉をのせ、しらす、ピザ用チーズをふりかけ、オーブントースターで8分ほど焼く

【洋風ピザ】

1. 冷凍焼きおにぎりを袋の表示時間より30秒ほど短めに加熱し、包丁で半分の厚さにスライスする。
2. 1をアルミホイルの上に並べ、ピザソースを塗り、ベーコン、ピザ用チーズをふりかけ、オーブントースターで8分ほど焼く。

焼きおにぎりの冷や汁



材料(1人分)

冷凍焼きおにぎり…2個
きゅうり…3センチメートル
だし汁…200ミリリットル
味噌…大さじ1
白炒りごま…大さじ1
粉山椒…少量



作り方

1. 冷凍焼きおにぎりを袋の表示時間どおりに加熱し、冷ます。
2. 鍋にだし汁を入れて加熱する。火を止めて味噌をとき入れ、冷ます。
3. 器に1を入れ、きゅうりの小口切りを加えて2を注ぎ入れる。
4. 白炒りごまをたっぷりふる。
5. 粉山椒をふる。

肉巻き焼きおにぎり



材料(2人分)

冷凍焼きおにぎり…2個
豚肉（ももしゃぶしゃぶ用）
…15グラム×4枚
ごま油…大さじ2分の1
青じそ…2枚

A { 醤油…大さじ2分の1
砂糖…大さじ2分の1
酒…大さじ2分の1

作り方



1. Aを混ぜ合わせ、豚肉を10分漬ける。
2. 冷凍焼きおにぎりを袋の表示時間通りに加熱する。
3. 1の肉を広げ、おにぎり1個につき2枚を巻く。
4. フライパンに油を熱し、3の全面を焼きつける。
5. 皿に青じそを敷き、4を盛る。

今週のまとめ

冷凍米飯の進化は、食品メーカー各社のたゆまぬ努力のたまものです。

冷凍米飯だからこそ味わえる米のおいしさもあります。上手に活用する

と、食生活はバラエティ豊かになります。

スポーツ栄養学からみる

米の力



米にはたくさんの栄養素が含まれていることから、アスリートにとっても、しっかり食べたい食材です。米の魅力を具体的な数字とともに紹介します。



\\ 米の栄養素ってすごい! //

米には健康的な生活に欠かせない栄養素が多く含まれています。ごはん1杯（150グラム）の栄養素を、他の食材と比べながら見てみましょう。

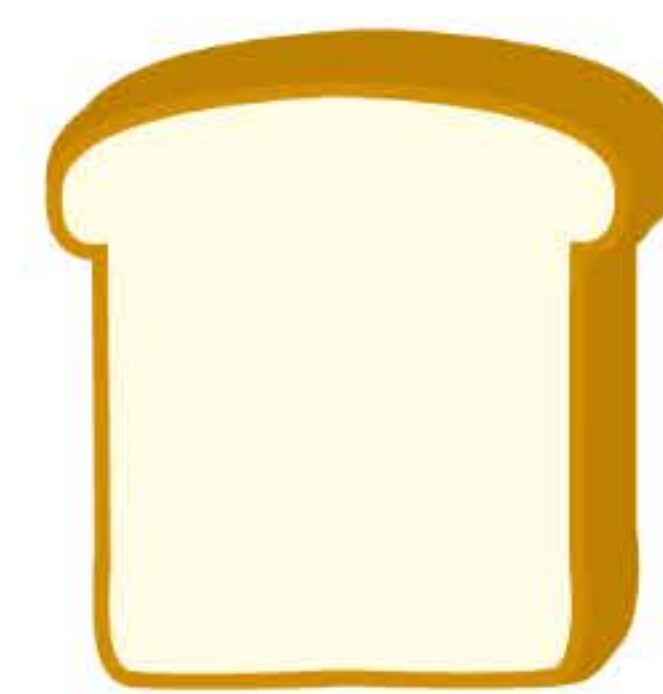
出典：JAグループ福島「あぐり家の食卓」『たべるをまなぼう！KIDS』

ごはん1杯に 含まれる 主な栄養素



たんぱく質 3.8グラム

体を作り、体内でさまざまな働きをする。牛乳、コップ約2分の1（111ミリリットル）に相当



脂質 0.5グラム

体のエネルギーになり、細胞も作る。6枚切り食パン1枚の6分の1（11グラム）に相当



炭水化物（糖質） 55.7グラム

体と脳を活発にさせるエネルギーになる。じゃがいも3個（316グラム）に相当



亜鉛 0.9ミリグラム

皮膚や骨格の成長・維持に必要なミネラル。ブロッコリー2分の1（130グラム）に相当



鉄分 0.2ミリグラム

体のすみずみに酸素を運ぶ働きをもつ。ほうれんそうの葉1枚から2枚分（7.5グラム）に相当



カルシウム 5ミリグラム

骨を作ったり、イライラした気分をおさえたりする。サンマ（生）6分の1尾（17グラム）に相当



ビタミンB1 0.03ミリグラム

疲れた体を元気にする働きがある。キャベツの葉1枚から2枚（75グラム）に相当



食物繊維 0.5グラム

お腹の調子を良くし、さまざまな病気を予防する。セロリ3分の1（30グラム）に相当

※エネルギーなどは「五訂増補日本食品標準成分表」を参照。

参照リンク：ご飯の栄養ってこんなにすごい！ - ご飯は栄養素いっぱい | たべるを学ぼう！KIDS <https://www.ja-fc.or.jp/kids/great/nutrition.html>

運動を支える万能食材！

スポーツ栄養学から米を語る

米はアスリートにも不可欠な食材です。日本スポーツ栄養学会の鈴木志保子理事長とトライアスリートで料理研究家の高橋善郎さんに話を聞きました。



トライアスリート・
料理研究家
高橋善郎さん

走る料理家として、メーカーとのタイアップも多く手がけ「食×健康×スポーツ」を発信する。調理師、利き酒師、ソムリエなど多数の資格も保有。



日本スポーツ
栄養協会理事長
鈴木志保子さん

神奈川県立保健福祉大学教授。管理栄養士、公認スポーツ栄養士。多くのアスリートを栄養面で支援し、オリンピック・パラリンピックで選手の活躍に貢献。

体づくりにおける米の魅力とは？



高橋さん

僕はお米が大好きで、毎日しっかり食べています。お米の魅力のなかで、栄養素の摂取をコントロールしやすいという特性は、他の食材にはない強みです。塩や油、水、あるいは他の食材を加えることで自分自身に必要な栄養素の摂取だけでなく好みや体調に合わせたアレンジが可能です。

アスリートに食事を提供する時、体格の違いがあっても、お米はだいたい同じ分量です。体格の大きいアスリートは、主食の「お米」で調整します。それにより十分に必要なエネルギーや栄養素を摂取することができます。



鈴木さん



高橋さん

栄養素が豊富ですからね。持続的なエネルギーの供給源になりますね。

練習量に合わせて調整するときも主食のお米で調整するとよいですよ。お米は、主食とはいえタンパク質も含まれるので、調整に最適です。



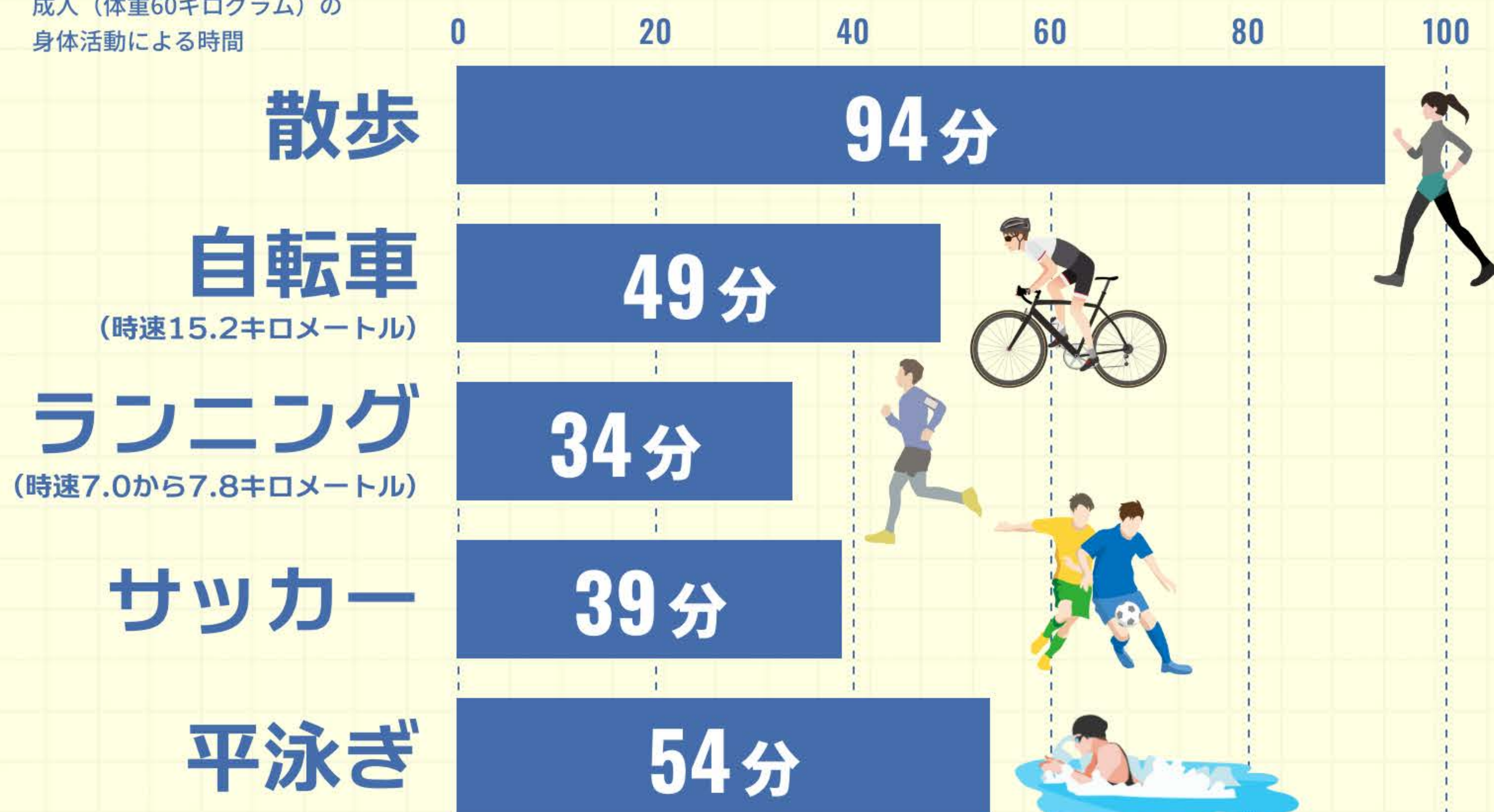
鈴木さん



ごはん1杯分のカロリーで (234キロカロリー)

何分の運動が可能か？

成人（体重60キログラム）の
身体活動による時間



監修：日本スポーツ栄養協会 ※消費カロリーは、改訂第2版『身体活動のメッツ（METs）表』成人版をもとに計算

運動前後の食事で気をつけること



高橋さん

運動をする人に伝えたいのは、まずは食事をしっかりとること。1日3食といいますが、もっと細かく分割して食べてもいいと思います。消化しづらいという理由から脂質を避ける人もいますが、僕はスタミナがつくのでっています。

試合を想定した場合、試合開始時刻の2時間前には、食事を済ませておくことも重要です。



鈴木さん



高橋さん

運動後は、すぐに食べられるおにぎりを用意することが多いです。運動で疲れているときには、水を多めにして炊いたごはんもおすすめです。消化しやすく水分補給にもなります。

試合後は、からだも心も疲れているので、できるだけ胃腸に負担をかけないように、お米を柔らかく炊くのはとても良いことです。



鈴木さん

ごはんの力で、
パワーUP

体を育てる、米レシピ



高橋善郎さんが運動する人のために、スポーツ前日、スポーツ前、スポーツ後とシチュエーションに合わせた3つの米レシピを考案。どれも簡単に作れます。

スポーツ 前日の食事

ごろっとチキンのスタミナピラフ風

材料 (3〜4人分)

米…2合
鶏もも肉…250〜300グラム
ブロッコリー…120グラム
しめじ…1袋 (120グラム)
たまねぎ (みじん切り) …4分の1個
ホールコーン缶…50グラム

水…300ミリリットル
ケチャップ…大さじ2
オリーブオイル…大さじ1
A 顆粒チキンコンソメ…小さじ2
カレー粉…小さじ2分の1
塩…小さじ2分の1
黒こしょう…適量



米で明日の力を
蓄える！



作り方

1. 米を研いで、20分から30分浸水させて水気を切る。しめじは石突きを切り落としてほぐす。鶏もも肉はひと口大に切り分ける。
2. 炊飯器の釜に米と**A**を入れて混ぜ合わせ、たまねぎ、水気を切ったコーン、しめじ、鶏もも肉を加えて炊く。 ※必ず炊飯器の取扱説明書に従ってください。
3. ブロッコリーを小分けにして耐熱皿に並べて水大さじ2 (分量外) をかけてラップをして電子レンジで加熱する。**2**が炊き上がったら水気を切ったブロッコリーを加え、混ぜ合わせて器に盛り付ける。

スポーツ 前の食事

鮭と枝豆の梅おにぎり



塩分補給にも
ピッタリ



材料 (2個分)

温かいごはん…250グラム

鮭フレーク…30グラム

冷凍枝豆（さやから取り
出して粗く刻む）

…30グラム

A 梅肉（チューブまたは梅干
しを叩いたもの）

…15～20グラム

塩昆布…10グラム

白ごま…大さじ1

作り方

1. ボールにごはんと**A**を入れ、混ぜ合わせて
おにぎりを作る。

スポーツ 後の食事

豚バラでのっけビビンバ丼



材料 (2人分)

温かいごはん…400グラム

豚バラ肉（ブロック）…200グラム

もやし…100グラム

ほうれんそう…50グラム

キムチ…50グラム

にんじん…4分の1本

ごま油…小さじ1

卵黄…2個

小ねぎ（小口切り）…適量

焼肉のたれ…大さじ2

コチュジャン…大さじ1

酢…小さじ2

酒…小さじ2

おろしにんにく…小さじ1

砂糖…小さじ1

A



栄養補給も
万全です！



作り方

1. 豚バラ肉は厚さ5ミリメートルに切り、さらに半分に切る。もやし、ほうれんそうは1〜2センチメートル幅に切り、にんじんは千切りにして1〜2センチメートル幅に切る。
2. 温めたフライパンにごま油を引き、豚バラ肉を入れ、中火前後で肉の色全体が変わるまで炒める。キッチンペーパーで余分な油を軽くふき取る。
3. 1の野菜を加え、中火か強火で全体がしんなりとするまで炒める。混ぜ合わせたA、キムチを加え、手早く混ぜ合わせる。器にごはんと一緒に盛り付け、中央に小ねぎ、卵黄をのせる。

今週のまとめ

米は栄養素の種類が豊富であるだけでなく、多様な食材と組み合わせが可能なことからさまざまなアレンジができる食材です。あらゆる運動のシーンで活用でき、私たちの健康を支えてくれる大きな力を持っています。

米の先物取引

を知る



将来の売値/買値をあらかじめ決めておくことで価格変動のリスクを軽減できる先物取引。2024年8月に始まった米の指数先物取引を紹介します。



商品先物取引の現状

日本の商品先物取引は、エネルギー関連を扱う東京商品取引所のほか、農産物と貴金属などを扱う大阪取引所、そして、米穀指数も扱う堂島取引所で行われています。

東京商品取引所



原油



ガソリン



灯油



軽油



電力



液化天然ガス

大阪取引所



とうもろこし



一般大豆



小豆



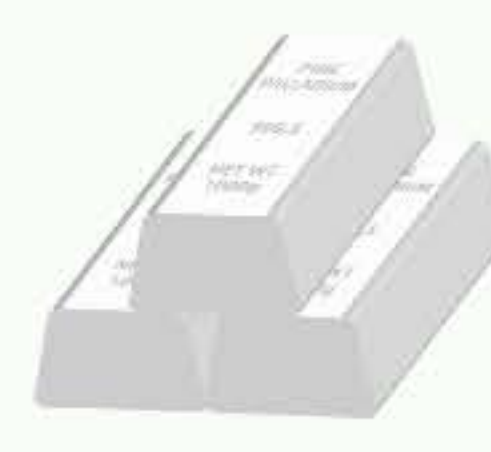
金



銀



白金



パラジウム



ゴム



原油指数

堂島取引所



米穀指数



とうもろこし



大豆



小豆



金



銀



白金

米の先物市場があるメリット

米の先物市場で将来の米価格の見通しがつき、将来の価格変動に備えることができることによって、生産者や卸売業者、食品メーカー、小売業者や外食事業者などの関係者、さらに消費者も含めた米に関わる人たちに、どのようなメリットがあるかを解説します。



生産者

米の品種選択や、麦や大豆など栽培作物の選択の参考とすることができます。また播種前に売上げを予想できることで設備投資に必要な資金計画を立案する手助けになりリスクを低減できます。



実需者

食品メーカーや外食事業者などの実需者は、原料価格の見込みを事前に入手できることで商品設計における費用と利益の正確な見積もりが可能になり、米の価格変動リスクを軽減できます。



米の生産から流通に関わる人たち

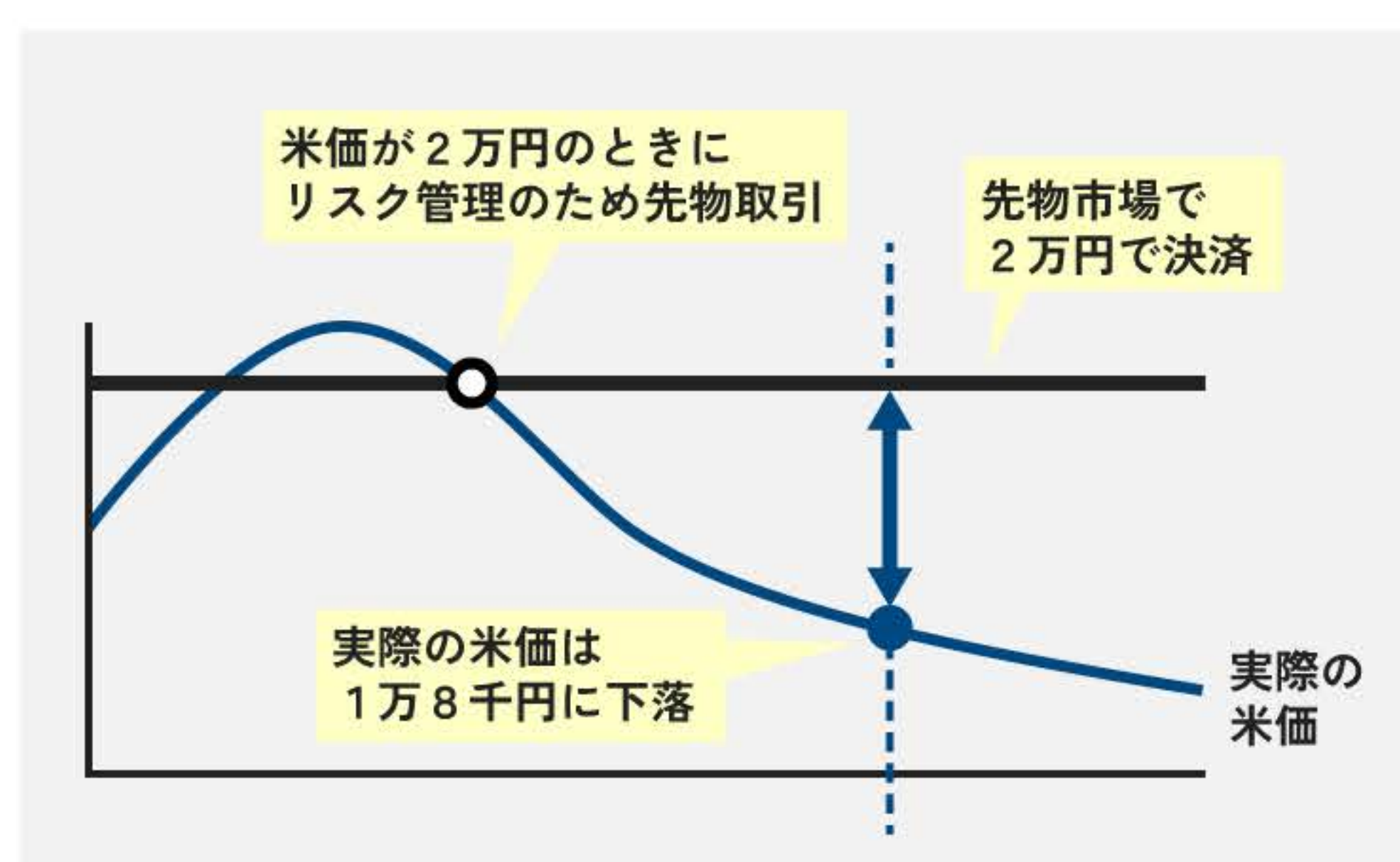
「透明かつ公正な価格形成」の機能により、米の価格指標が共有されるため、川上と川下の間で将来価格の相場感が共有され、事前契約の拡大につながります。また、先物取引を活用することで価格変動リスクを減らす機能も期待できます。

米の先物取引～活用法

米の先物取引を活用することで、生産者、卸売業者、食品メーカー、小売業者、中食・外食事業者など米を扱う人や企業の経営安定につながります。

米価変動リスクへの備えとして

実際の米の現物価格が下落（または上昇）したとしてもあらかじめ先物市場で取引しておくことでリスクを回避できる可能性があります。



※先物価格が、予測に反して上昇（下落）した場合は、先物取引で損失が生じることもあります。

将来の米価格の見通しとして

先物市場では、将来の米価を予想して取引を行うため米価の見通しを示す灯台的な役割を果たします。



堂島コメ平均[®]の3つの特徴

現在、国内で米の先物取引を行っているのは堂島取引所。その対象である堂島コメ平均[®]（米穀指数）は、全国の平均米価を予想する指数先物です。

1

全国の平均米価を予想

取引対象は、特定銘柄ではなく、全国の100を超える銘柄米の将来の平均米価です。



2

米のやり取りのない現金決済

現物の米を準備したり受け取ったりする必要がないので、幅広い人の参加が可能です。



3

相対取引価格をもとにした指数で最終決済

最終日には現物コメ指数[®]をもとにした数値によって決済されます。



※商品先物取引は少ない証拠金でその何倍もの取引ができるため、価格変動により多額の利益が得られる可能性がある反面、多額の損失を被る危険性もあるハイリスクな取引です。ご利用にあたっては、制度や仕組みについて十分に理解することが重要です。

堂島取引所の取引組み

堂島取引所（大阪市）は、2024年8月に堂島コメ平均[®]の取引を開始。米の先物取引への理解を深め、より活発な取引が行われるようさまざまな活動を行っています。

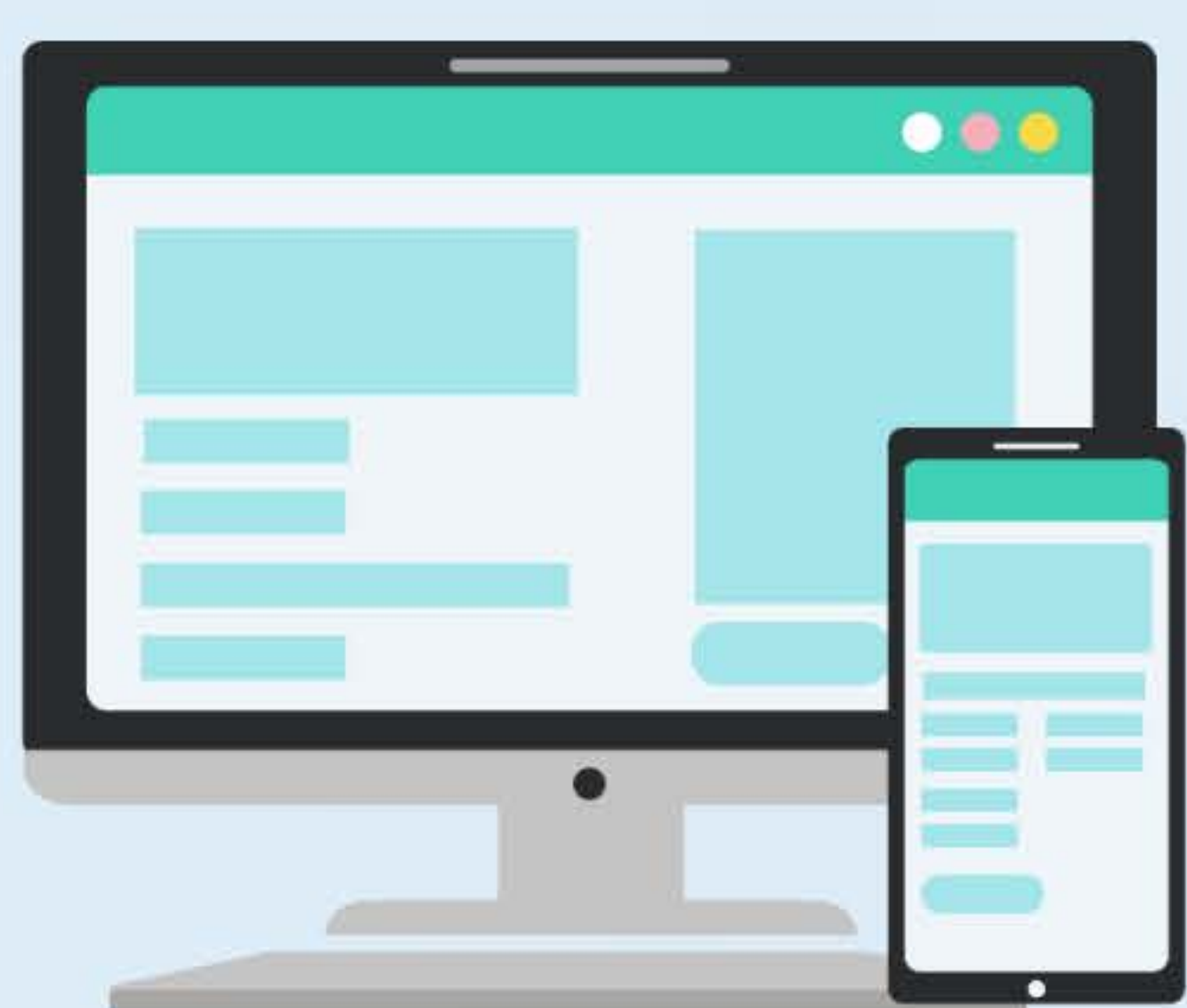


株式会社堂島取引所 代表取締役社長 柴野弘憲さん

1991年4月三洋証券株式会社に入社。以降、金融業界で実績を積み、2025年1月株式会社堂島取引所執行役員に就任し、6月より現職。

取引を講演で紹介

2024年7月から2025年8月までに東京、大阪、新潟など日本各地で生産者や集荷・卸団体の関係者に向けての講演を112回開催し、のべ5,000人以上が参加。先物取引の仕組みなどをわかりやすく解説し、堂島コメ平均®の認知度を高めました。



情報発信を工夫

最初に取り組んだのは、自社のウェブサイトを更新すること。堂島コメ平均®を掲載、専門用語や取引の仕組み、活用方法などについても解説しています。今後は動画制作にも力を注ぐとともに、SNSでの最新情報の積極的な発信を検討しています。

努力したポイント

生産者や集荷・卸売業者、商社、中食・外食産業等の関係者と面談し、それぞれの課題をヒアリングし、堂島コメ平均®の活用によって生産者は経営計画が立てやすくなること、外食産業ではコメ価格変動による損失回避手段になることなどを説明しました。



今後の展望

市場の拡大、定着を目指して周知活動に力を入れ、関係者だけでなく一般投資家にも堂島取引所の認知度を向上させたいと考えています。また市場のニーズに応える制度や商品設計を検討し、利便性を高めていきます。

米の先物取引にまつわる

素朴な疑問

先物取引には長い歴史があります。いつどこで始まり、誰が参加できるのでしょうか。米の先物取引にまつわる5つの素朴な疑問を、Q&A形式で紹介します。



海外でも
先物取引は
行われているの？

アメリカ・アジア・ヨーロッパなど、世界中に市場があり、今もどこかで取引が行われています。シカゴには世界最大規模の先物取引所があります。

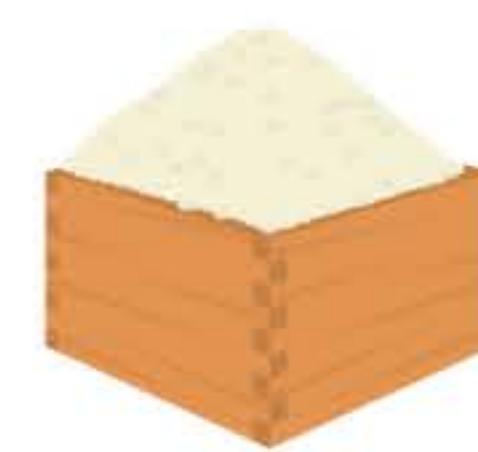


取引にはどうやって
参加できるの？

先物取引を扱う業者の取引口座を開設すればスマートフォン一つで場所を問わず個人でも参加することができます。



先物取引の
歴史は？



江戸時代（1730年）、大坂の堂島に米の取引所が誕生。なんと、世界で初めて先物取引が始まったのは、日本なんです！



取引には
個人でも
参加できるの？



はい。企業だけでなく農家や個人の投資家も参加可能。農家の方の経営安定のツールとしてだけでなく、資産形成のツールとしても幅広く役立てることが出来ます。



不公正な取引が
行われる
リスクはないの？

法律に基づき、各取引所や政府機関が、人為的な相場の操作などの不正な取引、不正と疑わしき行為が行われていないか日々監視しています。



※詳しく知りたい方はこちら <https://www.maff.go.jp/j/shokusan/syoutori/index.html>



今週のまとめ

2024年に開始した米の指数先物取引は、生産者や卸売業者・実需者など
米に関係するさまざまな立場の人たちにとって、経営の役に立つ指標で
す。同時にリスクも理解して参加することが大切です。