

令和8年10月15日

報道各位

全国農業協同組合連合会(JA全農)

JA全農、スポーツの秋と新米シーズンに向け「秋メシ」レシピ4品を新開発
新米の「応援おにぎり」「回復メシ」から、家庭に残っているお米の活用まで
～スポーツをする子どもの保護者の約9割が食事・補食に悩む実態を受け開発～

JA全農は、「季節で考える『ごはん』プロジェクト」の秋企画として実施した「新米の楽しみ方と、スポーツ・運動時の食事・補食に関する実態調査」の結果を踏まえ、スポーツの秋や新米シーズンのニーズに応える「秋メシ」レシピ4品を新たに開発しました。

本日開催したプレス向けイベントでは、4品を初披露し、全農オフィシャルアンバサダーの石川佳純さんが実食しました。第2部では、石川さんと米生産者の星敬介さんが「新米のチカラ」をテーマに新米の魅力や米作り、生産者の思いについて語りました。



第1部 応援おにぎりを食べる様子



第2部 特別対談: 星さんと石川さん

■開発背景: 調査で見た「新米を楽しみたい」「スポーツ時の食事に悩む」声に対応

本取り組みは、季節ごとの暮らしや食卓の変化をひもとき、「ごはん」の新しい楽しみ方や価値を発信するプロジェクトの第2弾です。

調査の結果では、新米の季節にお米・ごはんを普段より食べたいと回答した人が6割強(66.9%)となったほか、スポーツ・運動をする子どもの保護者の約9割(88.9%)が、食事・お弁当・補食に何らかの悩みを抱えていることが分かりました。

また、保護者が練習や試合の前後に用意するものでは「おにぎり」が最多で、役立つと思う情報についても「おにぎりを活用した食事・補食のメニュー」が最多となりました。

こうした結果を受け、お米料理研究家・しらいのりこさんが、新米を楽しむ一品、家庭に残るお米の食べ切りレシピ、運動前の「応援おにぎり」、運動後の「回復メシ」の計4品を考案。「応援おにぎり」「回復メシ」はスポーツ栄養士・こばたてるみさんが監修しました。

※関連リリース: 2026年9月29日発表【新米の楽しみ方や、スポーツ・運動時の食事・補食に関する実態調査】<https://www.zennoh.or.jp/press/release/2026/110992.html>

■新開発「秋メシ」レシピ4品 ※レシピの詳細は後日「全農 NO RICE NO LIFE」ホームページで公開予定です。



新米活用:ふわふわ卵ののつけごはん
ふんわり卵とだしの風味で、新米の甘みとツヤを引き立てる一品



家庭に残るお米活用:ビリヤニ風炊き込みご飯
7年産米を、香り豊かなエスニック風の一品に



応援おにぎり(運動前・補食向け):
とうもろこしとかつお節の旨みおにぎり
脂質を控えたシンプルなおにぎり



回復メシ(運動後向け):
鶏むねひき肉のヘルシー親子丼
糖質とたんぱく質を補いやすい、低脂質メニュー

■石川佳純さん コメント

今日試食した「秋メシ」は、新米のおいしさをしっかり感じられるだけでなく、スポーツをする方や育ち盛りのお子さんにも取り入れやすいメニューだと感じました。私自身も現役時代は試合の1時間程前に必ずおにぎりを食べる習慣で、ごはんは欠かせない存在でした。今回、星さんとの対談を通じて、生産者の皆さんがおいしいお米を届けるために日々努力されていることを改めて知りました。お米一粒一粒のありがたさとおいしさを噛みしめて、ぜひ多くの方に新米を楽しんでいただきたいと思います。

■プレス向け試食会と「新米のチカラ」特別対談

【第1部 「秋メシ」レシピ4品の試食会】

石川佳純さんが4品を実食し、現役時代の「勝負めし」や試合前後・海外遠征時の食事について紹介。しらいさんが各メニューの工夫を紹介し、新米4銘柄の炊きたてごはんの食べ比べも行いました。

【第2部 石川佳純さん×米生産者「新米のチカラ」特別対談】

石川さんと星敬介さんが、新米のおいしさ、米づくりへの思い、気候変動時代の米づくりについて語り、生産現場の声を発信しました。

■全農コメント(米穀部長 藤井暁)

今回の調査を通じて、新米を心待ちにする皆さまの声と、スポーツに取り組む子どもたちの食事や補食に悩む保護者の実情が見えてきました。4品の「秋メシ」には、新米ならではのおいしさはもちろん、運動する人の力を支えるごはんの魅力も込めています。また、石川さんと生産者の対談では、日々の食卓を支える米づくりへの思いをお届けしました。全農はこれからも、生産者と消費者をつなぎ、ごはんを囲む喜びと、お米が持つ多彩な価値を伝えてまいります。

■本件に関するお問い合わせ

ＪＡ全農「季節で考える『ごはん』プロジェクト」事務局（株式会社シプード内）

担当：佐藤、内村 MAIL：pr@shipood.com

登壇者・監修者プロフィール

■登壇者プロフィール

・元卓球日本代表 全農オフィシャルアンバサダー 石川 佳純

山口県出身の元プロ卓球選手。2021年東京五輪で団体戦キャプテンとして銀メダル獲得。2023年に引退。

2022年から開始した『全農presents 石川佳純47都道府県サンクスツアー』は昨年12月実施の鳥取教室で47都道府県を完走。



・お米料理研究家 しらい のりこ

新潟県出身。米農家出身の夫とフードユニット「ごはん同盟」として活動。2025年3月よりNHKきょうの料理「強火で行こうぜ」にレギュラー出演中。お米に関する著書多数。



・米生産者 星 敬介 （全国農協青年組織協議会〈JA全青協〉会長）

福島県で水稻や大豆を生産する米生産者。無添加の生味噌「麟太朗みそ」も手掛ける。福島県農協青年連盟委員長等を経て、令和8年度 全国農協青年組織協議会会長を務める。



■レシピ監修者プロフィール

・スポーツ栄養士 こばた てるみ 氏

スポーツ栄養士として、メジャーリーガーやJリーガー、オリンピックなど多くのトップアスリートをサポート。メディア出演や大学での講義、20年以上食育イベントも企画運営している。東京農業大学大学院修士課程修了（農学修士）。著書多数。



<開発者・しらいのりこ氏 コメント>

今回のレシピは、新米のおいしさを楽しむことはもちろん、家庭に残っているお米も最後までおいしく食べられること、そして運動前後のパフォーマンス維持や疲労回復を助ける優れた食材でもあるお米を無理なく取り入れられることを意識して考案しました。

“応援おにぎり”は、運動前や補食として取り入れやすく、家庭でも作りやすいものに。“回復メン”は、運動後の迅速なエネルギーチャージと筋肉のリカバリーを促す組み合わせに仕上げています。

新米の季節だからこそ、お米そのもののおいしさを楽しみながら、家庭に残っているお米も大切に食べ切ること、そして日々のさまざまな場面でごはんを楽しむきっかけにいただけたらと思います。

<スポーツ栄養士・こばたてるみ氏 コメント>

スポーツ時の食事では、運動前は主なエネルギー源となる糖質を、運動後は糖質に加えてたんぱく質を補給することが大切です。私はよく「運動前は塩むすび、運動後は鮭むすび」とお伝えしていますが、ごはんは運動前後のどちらにも取り入れやすく、具材との組み合わせによって必要な栄養素を補いやすい食品です。ご家庭でも運動のタイミングに合わせて上手に活用していただければと思います。

当日の写真

【第1部】



石川さんが実食する様子



藤井部長が説明する様子



しらいのりこさんが説明する様子



登壇者全員の集合写真

【第2部】



星さんと石川さんの対談の様子



子供たちからの質問に答える様子



登壇者全員の集合写真①



登壇者全員の集合写真②

「季節で考える『ごはん』プロジェクト」について



本プロジェクトは、季節によって変化する暮らしや食卓の実態を生活者の声からひもとき、それぞれの季節に合った「ごはん」の楽しみ方と新たな価値を提案する取り組みです。

第1弾の夏企画では、「猛暑時の食卓実態調査」をもとに、“冷やしメシ”と“夏休みお留守番ランチ”を開発・提案しました。第2弾となる今回の秋企画では、新米の楽しみ方やスポーツ・運動時の食事・補食に関する調査結果を踏まえ、生活者のニーズに応える“秋メシ”レシピを開発しました。

今後も、季節ごとの調査やレシピ提案を通じて、毎日の食卓でごはんを身近に楽しむための情報を発信していきます。

レシピの詳細は、「全農 NO RICE NO LIFE」ホームページ(<https://noricenolife.jp/>)で順次公開します。

※関連リリース

・2026年7月8日発表【猛暑時の食卓実態調査】:<https://www.zennoh.or.jp/press/release/2026/110040.html>

・2026年7月29日発表 猛暑時代の食卓に向けた「夏ごはんレシピ」を全農が開発『冷やしメシ』と、子どもでも作りやすい『夏休みお留守番ランチ』を公開:<https://www.zennoh.or.jp/press/release/2026/110345.html>