

日本のめん食文化 のこと

～めんを通していろいろ学ぼう～



noodle culture



発行：一般社団法人日本即席食品工業協会



はじめに

この教材では、文部科学省『食に関する指導の手引(第二次改訂版)』を踏まえ、身近な食品である「めん」を題材に、学校における食育の推進に6つのポイント(下記)から取り組むことができます。

この教材で学べること 		該当ページ
ポイント ① 食事の重要性	<ul style="list-style-type: none"> ● 日常の食事に興味・関心を持ち、3食規則正しく食事をとることの大切さが分かる。 	P 9 P 17 P 19
ポイント ② 心身の健康	<ul style="list-style-type: none"> ● 栄養バランスのとれた食事の大切さが理解できる。 ● 食品をバランスよく組み合わせて簡単な献立を立てることができる。 	P 9 P 17 P 19
ポイント ③ 食品を選択する能力	<ul style="list-style-type: none"> ● 食品の安全に関心を持ち、衛生面に気を付けて、簡単な調理をすることができる。 ● 体に必要な栄養素の種類と働きが分かる。 	P 9 P 11 P 17 P 19
ポイント ④ 感謝の心	<ul style="list-style-type: none"> ● 食事に関わる多くの人々や自然の恵みに感謝し、残さず食べようとすることができる。 ● 食材やエネルギーをむだなく使うことができる。 	P 13 P 17 P 19
ポイント ⑤ 社会性	<ul style="list-style-type: none"> ● マナーを考え、会話を楽しみながら気持ちよく会食することができる。 	P 13 P 17 P 19
ポイント ⑥ 食文化	<ul style="list-style-type: none"> ● 食料の生産、流通、消費について、理解できる。 ● 日本の伝統的な食文化や食に関わる歴史などに興味・関心を持つことができる。 	P 3 P 17 P 19



本教材の内容

3 ページ

食文化

ポイント ⑥ 食文化

9 ページ

栄養

ポイント ① 食事の重要性
② 心身の健康
③ 食品を選択する能力

11 ページ

食品表示

ポイント ③ 食品を選択する能力

13 ページ

環境保全

ポイント ④ 感謝の心
⑤ 社会性

17 ページ

防災

ポイント ① 食事の重要性 ② 心身の健康
③ 食品を選択する能力
④ 感謝の心 ⑤ 社会性 ⑥ 食文化

19 ページ

クイズにチャレンジ

まとめ

ポイント ① 食事の重要性 ② 心身の健康
③ 食品を選択する能力
④ 感謝の心 ⑤ 社会性 ⑥ 食文化

Europe
ヨーロッパ

知ってる?

めんの歴史

およそ
1万年
ほど前

小麦の栽培

メソポタミア(現在のイラクあたり)で小麦の栽培が始まったといわれています。

Mesopotamia
メソポタミア



およそ
2600年
ほど前



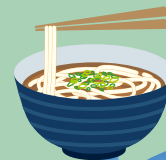
めん作り

小麦から小麦粉を作る技術が発達し、ヨーロッパや中国でめん作りが盛んになったと考えられています。



China
中国

およそ
1300年
ほど前



Japan
日本

日本に伝来

日本のめんは、中国へ勉強に行った人たちが持ち帰ったのが始まりといわれています。



弘法大師

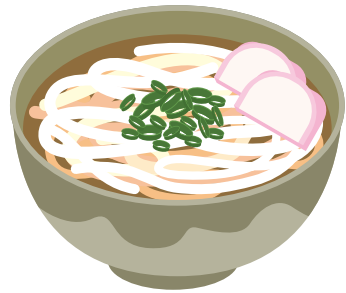
日本で生まれた即席めん

1958年、安藤百福氏が約1年間の研究を重ねたうえで完成。



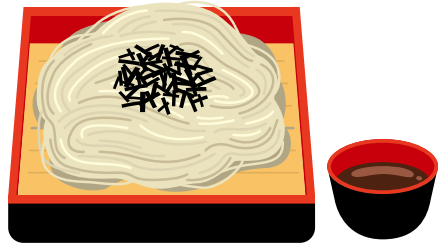
知ってる?

日本のめん



うどん

小麦をひいた小麦粉に食塩と水を入れてねり、細長くしためん。



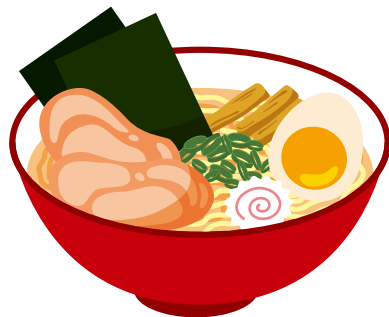
そば

そばの実をひいたそば粉に水とつなぎを入れてねり、細長くしためん。



そうめん

小麦粉に食塩と水を入れてねった生地、食用油などをめって乾燥させためん、太さが1.3mm未満のもの。太さが1.3mm以上で1.7mm未満のものは、「ひやむぎ」といいます。



ラーメン

小麦粉に水を入れてねり、細長くしためん。中国から伝わっためん料理は、日本で独自に進化してラーメンになりました。

日本にはおいしいめん料理がたくさん!

全国には、その地方で発展しためん料理がたくさんあります。みなさんは、どんなめん料理を食べたことがありますか?



秋田県 稲庭うどん

約350年の伝統があるといわれる、細くてひらたい干しうどん。



群馬県 水沢うどん

渋川市の水澤寺周辺で食べられていて、こしの強いうどん。



香川県 讃岐うどん

こしのあるめんと、だしのきいたつゆが特徴。



新潟県 へぎそば

魚沼地方が発祥のそば。つなぎに布海苔を使い、「へぎ」という器に盛り付けて出される。



群馬県 わんそば

小さなおわんに入ったそばを、どんどんおかわりして食べる。



長野県 信州そば

長野県内で作られる、風味のよいそば。



愛知県 味噌煮込みうどん

岡崎地方で作られている八丁味噌のつゆで、硬めのうどんを煮込む。



奈良県 三輪そうめん

日本で初めてそうめんが作られるようになったという、三輪地方のそうめん。



北海道 札幌ラーメン

みそ味のスープに、中太のちぢれめん。もやしなどの野菜をいためてのせる。



北海道 函館ラーメン

さっぱりとした塩味の透明なスープと、まっすぐなめんが特徴。



東京都 東京ラーメン

煮干しなどのだしがきいたしょうゆ味のスープと、細いちぢれめんが伝統的。



福岡県 博多ラーメン

白にごったとんこつスープと、細くてまっすぐなめんが特徴。

知ってる? 日本の 即席めん

日本人は即席めんが好き

日本人が1年間に食べる即席めんの食数は1人当たり48.1食。
およそ8日に1回は食べている計算になります。

1年間に
48.1食
も食べている!



※日本に住む人を対象とした一人当たりの年間消費量(人口1億2,380万人として)

※(一社)日本即席食品工業協会調べ・2025年データ

みんなから愛されている即席めん

日本には、簡単に作られていつでも気軽に食べられる即席めんもあります。
1958年に日本で誕生した即席めんは、
日本国内だけでなく、世界中の人々から愛されています。



作られている数もすごい

日本で1年間に作られている即席めんの数は59億5,176万食。
誕生した年と比べておよそ450倍も増えています。

1958(昭和33)年  約**1,300**万食

1962(昭和37)年  約**10**億食

1966(昭和41)年  約**30**億食

1974(昭和49)年  約**40**億食

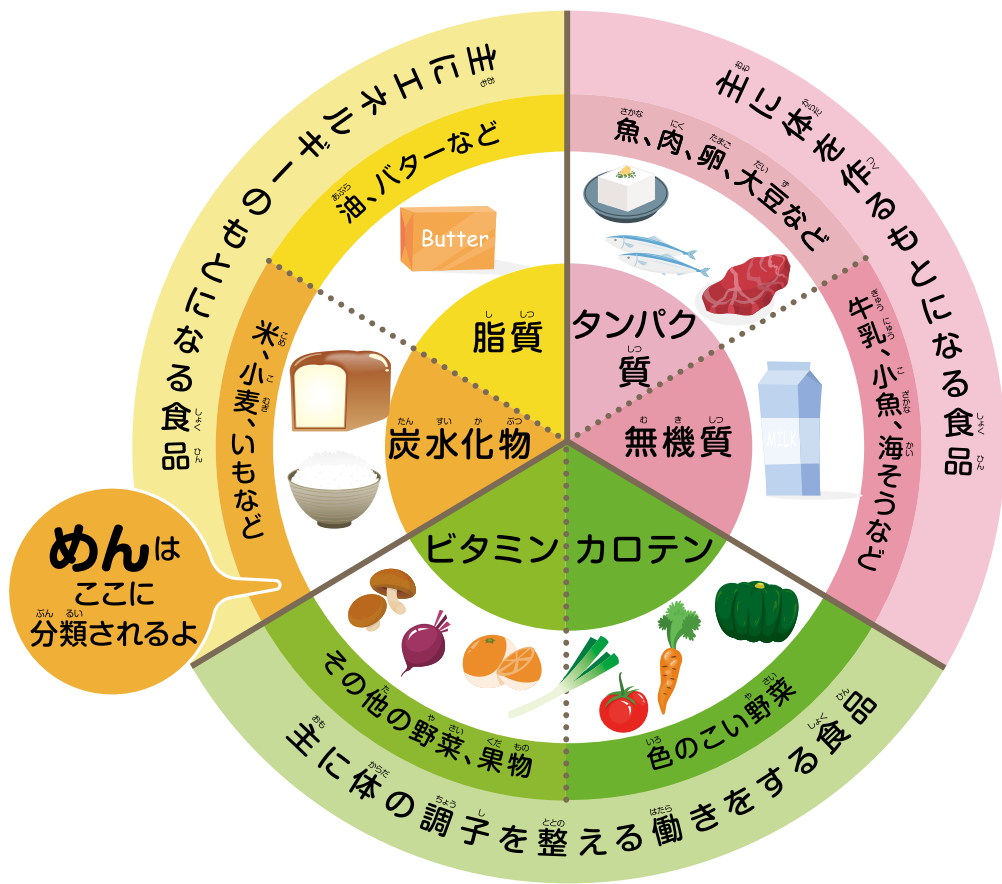
2025(令和7)年  約**59**億食

※(一社)日本即席食品工業協会調べ・2025年データ



栄養素の主な働きと食品

食品には炭水化物、脂質、タンパク質、無機質、ビタミンなどの栄養素が含まれていて、私たちの体内でさまざまな働きをします。



栄養のバランスを考えよう

食事をするときには、いろいろな栄養素をバランスよくとることができるように、さまざまな食品を組み合わせて食べることが大切です。例えば、主食としてめんを食べる場合、魚・肉・卵・豆などを使った主菜や、野菜などを使った副菜をそろえると、栄養バランスがよくなります。



めん料理は、さまざまな食品を具としていっしょに調理することもできます。めん料理を作るとき、めんにどのような食品を組み合わせると栄養バランスがよくなるか、下の表を見て考えてみましょう。

食品の組み合わせの例

食品のグループ	主にエネルギーのもとになる食品		主に体を作るもとになる食品		主に体の調子を整える働きをする食品
食品の例	米・パン・めん類・いも類・さとうなど	油・バター・マヨネーズなど	魚・肉・卵・豆・豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海そうなど	野菜・果物・きのこ類など
めん料理に使う食品の例	即席めん	ごま油・ラー油・オリーブ油など	卵・チャーシュー・かまぼこ・油揚げなど	牛乳・チーズ・わかめ・のりなど	もやし・ねぎ・青菜・メンマ・きのこ類など
多く含まれる栄養素	炭水化物	脂質	タンパク質	無機質	ビタミン・無機質



めんは何を足そうかな？



食品表示は大切な情報

商品のパッケージについている表示やマークで、食品について必要な情報を確認することができます。

食品表示の見方

名称	即席めん
原材料名	油揚げめん(小麦粉(国内製造)、植物油脂、でん粉、食塩)、スープ(食塩、香辛料、チキンエキス)/調味料(アミノ酸等)、(一部に小麦・鶏肉を含む)
内容量	97g(めん90g)
賞味期限	2026.8.25
保存方法	においが強いもののそばや直射日光を避け、常温で保存してください
製造者	食品株式会社 東京都千代田区

名称
その商品の内容を表す一般的な名前。

原材料名
原材料として、使用量の多い順に書かれている。

内容量
どのくらいの量が入っているか書いてある。

賞味期限
おいしく食べることのできる期限が書かれている。

保存方法
未開封の状態、どのように保存するのが適切に書いている。

食品の表示

POINT 01 賞味期限
おいしく食べられる期限。品質が悪くなりにくい加工食品などに表示される。



POINT 02 消費期限
安全に食べられる期限。品質が悪くなりやすい生鮮食品などに表示される。



POINT 03 食物アレルギーの表示例
表示義務8品目
(卵、牛乳、小麦、そば、落花生、くるみ、えび、かに)
表示推奨20品目
(さば、大豆など)

本品には枠内が	で塗られたアレルギー物質が含まれています。			
小麦	そば	卵		
乳成分	えび	かに	落花生	くるみ
豚肉	鶏肉	牛肉	いか	さけ
さば	いくら	あわび	大豆	やまいも
アーモンド	カシューナッツ	ごま	カザンナツ	りんご
オレンジ	バナナ	もも	キウイ	ゼラチン

※「カシューナッツ」を特定原材料に準ずるものから特定原材料へ、「ピスタチオ」を新たに特定原材料に準ずるものへ追加することを検討中(2026年3月時点)

即席めんについているさまざまなマーク



JASマーク
「日本農林規格」に適合する品質の食品に表示される。



電子レンジ 調理不可
アルミ箔使用の容器など、電子レンジ調理に適さないことを表す。



やけどに注意
熱いお湯を使う食品に表示される。やけどしないよう、注意をうながす。



移り香注意
においの強いもののそばに置かないよう、注意をうながす。



かん きょう まも 環境を守る

食品の容器包装などをそのままごみに出してしまうと、燃やされて地球温暖化の原因となる二酸化炭素が発生します。環境を守るためにも、できるだけ分別・再利用しごみを減らすように心がけましょう。

スリーアール 「3R」にチャレンジ

スリーアール「3R」とは、ごみを減らし、環境を守る行動のことです。

Reduce
(リデュース)
ごみの量を減らすこと
例えば…
本当に必要なものだけ
買うようにする。

Refuseも大切
リフューズとは、
不要なものを断ること。
レジ袋をもらわない
ようにするなど。

Reuse
(リユース)
捨てずに繰り返し使うこと
例えば…
割りばしではなく、
マイはしを使う。

Recycle
(リサイクル)
ごみを資源として
再利用すること
例えば…
地域のルールを守って
ごみを分別して捨てる。

ぶんべつ しゅうしゅう 分別収集のためのマーク

ごみをきちんと分別することで、資源としての再利用が可能となります。



紙製容器包装
マーク
リサイクルする
紙製の容器包装に
表示。



ペットボトルマーク
ペットボトルをほかの
プラスチック製容器と
区別するためのマーク。



飲料缶の
識別マーク
スチール缶と
アルミ缶を
区別するための
マーク。



プラスチック製
容器包装マーク
ペットボトル以外の、
リサイクルする
プラスチック製
容器包装に表示。



そくせき ようき 即席めんの容器を見てみよう

即席めんの容器にはどんなマークがついているかな？
マークをよく見て分別して捨てよう。

ひょうじれい
表示例



外装フィルム:PP フタ



ごみの分別は各自自治体の



自然を守る

海では、食品容器やペットボトル、レジ袋などの海洋プラスチックごみを海の生物が誤って食べてしまう問題が起きています。森林では、木材製品などを作るために多くの木が切られ、動物の住む場所が失われています。

海洋プラスチックごみはどこからくる？

ポイ捨てや放置されたプラスチックごみが雨や風で運ばれて、川から海へと流れていく。



プラスチックごみは、波や紫外線の影響で小さな粒になり、分解されずに海中に残り、海の生物がエサと間違えて食べてしまう。

できることから始めよう

ごみをきちんと分別することで、資源としての再利用が可能となります。

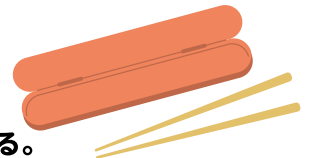
レジ袋をもらわない

マイバッグを持ち歩いて、レジ袋をもらわないようにする。



マイはしを持ち歩く

マイはしなどを持ち歩き、プラスチックのスプーンやフォーク、割りばしなどをもらわないようにする。



マイボトルを持ち歩く

マイボトルを持ち歩き、なるべくペットボトルの飲み物を買わないようにする。



リサイクル可能なものを選ぶ

使い捨てではなく、再利用できる商品を選べるだけ選ぶようにする。



環境にやさしい容器を使った商品を選ぶ

容器に植物由来のバイオマスプラスチック*などを使用している商品を選ぶようにする。

*原料に植物などの再生可能な資源を使用したプラスチック。





自然災害に備える

地震や台風、大雨などの自然災害は、いつ起こるか分かりません。水や長期保存できる即席めんなどの食品を常に備えておきましょう。

備蓄食品の例

調理器具や食器などを必要とせず、少量の水やお湯で食べられる食品が便利です。賞味期限に注意して、野菜もいっしょにとるようにしましょう。

非常食

災害時の備えとして用意し、主に災害時に使用するもの。

- ごはん** (アルファ化米)
- カンパン**
- 缶づめ**

日常食品

日常的に使用し、かつ、災害時にも使用できるもの。

- 即席めん** (カップめん)
- レトルト食品**
- ビスケット**
- チョコレート** など

いっしょに備えよう

災害のときは、電気やガス、水道が止まってしまうことがあります。食品のほかに燃料や水も備えておくことが大切です。



ローリングストック ~食べて入れかえよう~

備蓄食品を保管したままできると賞味期限が過ぎてしまうこともあります。期限がくる前に食べて、その分を買い足す方法(ローリングストック)なら、食品をむだにせず、災害に備えることができます。



備蓄食品 レシピ

ローリングストックにも役立つ、備蓄食品の即席めんや缶づめを使った料理を作ってみよう!

シャキシャキ野菜とツナのカレーチーズラーメン



- 〈材料〉1人分
- ・カップラーメン(お好み) 1個
 - ・熱湯 適量
 - ・ツナ缶(正味量) 1缶・50g
 - ・たまねぎ 50g
 - ・にんじん 30g
 - ・熱湯(浸す用) 適量
 - ・カレー粉 小さじ1/2
 - ・粉チーズ 小さじ2
 - ・小ねぎ(小口切り) 適量

〈作り方〉

- たまねぎは薄切りにし、にんじんは細切りにします。ボウルに入れて熱湯を注ぎ、置いておきます。
- ①を置いている間にカップラーメンを表記通りに作ります。
- ポリ袋に水気を切った①、ツナ缶、カレー粉を入れて振り混ぜます。②にのせたら粉チーズ、小ねぎをのせて完成です。

新鮮な野菜がない場合は、手に入る野菜や缶づめで応用してみよう!

まとめ

これであなたも めん博士! // クイズに チャレンジ



ここまで、めんを通していろいろな学んできました。いかがでしたか？
最後にめんについてのクイズにチャレンジして、まとめをしましょう。
全問正解して「めん博士」をめざしましょう！ ▶答えはページの下にあります。

ポイント

- ① 食事の重要性 ② 心身の健康 ③ 食品を選択する能力
- ④ 感謝の心 ⑤ 社会性 ⑥ 食文化

「日本のめん」について

Q1 日本には主にどんなめんがある？

〈解説と発展学習〉



日本には個性あふれるめん料理がたくさんあります
(札幌ラーメン、信州そば、讃岐うどんなど)。
自分の地元や全国各地にどんなめん料理があるか
調べてみましょう。

Q1の答え：うどん、そば、そうめん、ラーメンなど

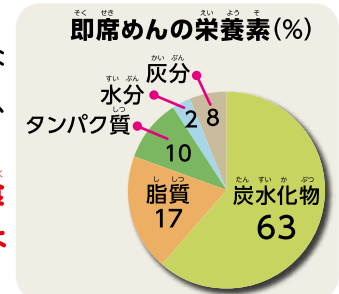
「めん栄養」について

Q2 めんに含まれる主な栄養素は？

〈解説と発展学習〉

めんを食べるときは具材を工夫するなどして、いろいろな栄養素をバランスよくとることが大切です。

P9・10を参考にして、めんにどんな食品を組み合わせると栄養バランスがよくなるか考えてみましょう。



出典：日本食品標準成分表(八訂)増補2023年

「食品表示」について

Q3 食品のパッケージに表示されている「賞味期限」とは？

〈解説と発展学習〉


食品のパッケージには、安全においしく味わう上で知っておきたいさまざまな情報が表示されています。

実際に、パッケージにどんな情報が表示されているか確認してみましょう。



Q2の答え：炭水化物(エネルギーのもとになる栄養素) Q3の答え：おいしく食べられる期限のこと

「環境(識別マーク)」について

Q4  即席めんのカップ容器についているこのマークは？

〈解説と発展学習〉

即席めんのカップ容器には、プラスチック製・紙製の識別マークが付いていて、分別収集してリサイクルすることができます。

ほかの商品についても、どんな識別マークがついているか調べてみましょう。



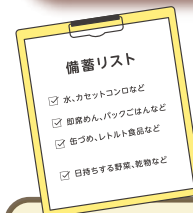
「防災」について

Q6 備蓄食品はどのくらい用意しておけばいい？



〈解説と発展学習〉

あたたかくて手軽に食べられる即席めんは、災害時の強い味方。下の表を見て、即席めん以外に何が必要か備蓄リストを作ってみましょう。



備蓄リストを作ってみよう

災害に備えて自分の家にどんなものを用意しておけばいいか、下の表を参考にしながら考えてみましょう。

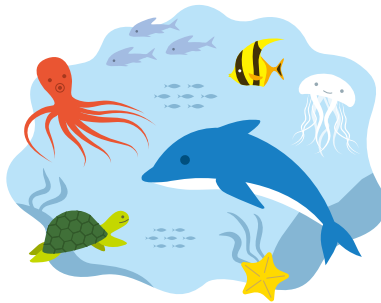
「環境(容器)」について

Q5 海洋プラスチックごみを減らすために即席めんのカップ容器には何が使われている？

〈解説と発展学習〉

バイオマスプラスチックは海で分解されます。

みなさんも海洋プラスチックごみを減らすために何ができるか調べてみましょう。



必需品	水、カセットコンロなど	
主食 (炭水化物)	即席めん、パックごはんなど	
主菜 (タンパク質)	缶づめ、レトルト食品など	
副菜	日持ちする野菜、乾物など	
その他	野菜ジュース、即席スープ、ビスケット、調味料など	

何問正解できたかな??

▶ 正解数	0~2問	3~5問	6問
	/6問	がんばりましょう!	もう少し! 博士認定!!



インスタントラーメン 小学生レシピコンクールを開催しています

身近にあるインスタントラーメンを素材に、食材・調理法・栄養バランス・盛り付けなどについて小学生自らが考え、調べ、調理することを目的としています。この活動を通して、家族や友人とともに食について話しあう機会を提供します。



 **農林水産大臣賞**
は葉しょうが de ポークジンジャー



 **文部科学大臣賞**
からとろろ
ピリ辛豆乳ラーメン



製作：一般社団法人 日本即席食品工業協会
監修：大森 桂 (山形大学学術研究院教授)
発行：2026年3月
発行所：一般社団法人 日本即席食品工業協会

〒105-0004 東京都港区新橋6-9-5 JBビル4F
URL <https://www.instantramen.or.jp>



写真提供 (50音順)：沖縄観光コンベンションビューロー／香川県観光協会
ググっとぐんま写真館／札幌市／ながの観光コンベンションビューロー／新潟県観光協会
日清食品ホールディングス／函館市／福岡県観光連盟