

雑穀を正しく説明するための
基本Q&A集
— 実務編 —

伝え方・考え方 参考資料

一般社団法人 日本雑穀協会

■ はじめに

雑穀に関する知識を身につけていても、説明や指導、日常の対話の中でどのように伝えればよいか、どこまで説明すればよいか、迷う場面は少なくありません。

本資料は、雑穀に関して実際によく聞かれる質問や誤解されやすいポイントをもとに、協会としての基本的な考え方や説明の方向性を Q&A 形式で整理したものです。雑穀に関する説明・指導・対話の場でそのまま使える考え方をまとめています。

■ 本資料の使い方

- そのまま読んで説明しても構いません
- 表現は、現場や相手に応じて調整してください
- 正解を示すものではなく、説明の参考資料です

■ 目次

I 基本理解編 (Q1～Q5)	2
II 健康・栄養に関する質問 (Q6～Q8)	4
III 食べ方・使い方 (Q9～Q15)	5
IV 注意点・誤解されやすいポイント (Q16～Q18)	8
V 伝え方・立場について (Q19～Q20)	10

I 基本理解編

Q1. 雑穀とは何ですか？

A

雑穀とは、主食用穀物である米や小麦以外の穀物を、日本の食文化の中で総称した呼び方です。明確な学術的定義がある言葉ではなく、きび、あわ、ひえ、大麦など、地域の食生活の中で利用されてきた穀物をまとめて表現する際に使われてきました。健康食品を指す言葉ではなく、食文化の中で育まれてきた穀物の一群として捉えると分かりやすいでしょう。

【説明のポイント】

- ・ 明確な学術定義がある言葉ではないことを伝える
 - ・ 健康食品ではなく、食文化の文脈で説明する
-

Q2. 雑穀にはどのような種類がありますか？

A

雑穀には、きび、あわ、ひえ、大麦、はとむぎ、キノアなど、さまざまな種類があります。それぞれに食感や風味、調理方法の特徴があり、地域や時代によって利用されてきた穀物も異なります。一つひとつに違いがあることを前提に説明することが大切です。

【説明のポイント】

- ・ 代表例を挙げつつ、すべてを網羅しない
 - ・ 種類ごとに特徴が異なることを前提にする
-