

**雑穀を正しく伝えるための
言ってよい表現／避けたい表現集**

— 実務編 —

説明・対話に迷わないための参考資料

一般社団法人 日本雑穀協会

■ はじめに

本資料は、雑穀に関する説明や対話の場で、どのような表現が適切かをまとめています。
表現を制限するものではなく、迷わず説明するための目安としてください。

■ 本資料の使い方

日常の説明、セミナー、料理教室、仕事上の対話の場などで、表現に迷った際の参考資料
としてご活用ください。

■ 目次

I 基本的に使いやすい表現（OK 表現）	2
II 注意が必要な表現（文脈次第）	3
III 避けたい表現（NGに近い）	6
IV よくある「言い換え例」（即使える）	8
V 言ってよい／避けたい表現《50 例》	9

I. 基本的に使いやすい表現（OK 表現）

以下に挙げる表現は、文脈を問わず比較的使いやすく、誤解を生みにくい表現です。説明や対話の場において、安心して使用しやすい表現として整理しています。表現に迷った際の参考としてご活用ください。

- 食事の選択肢の一つとして
- 日常の食事に取り入れやすい穀物です
- 無理なく続けられる方法として
- 食事の幅を広げる素材として
- 地域や文化に根ざした穀物です
- 昔から各地で工夫されて食べられてきました
- 主食に少量加える方法もあります
- 食感や風味を楽しむ食材の一つです
- 現代の食生活に合わせて取り入れることができます
- 種類ごとに特徴があります
- 白米と組み合わせて使われることが多いです
- 食生活を豊かにする工夫の一つです
- 特別な食品ではありません
- 体調や好みに合わせて選べます
- 無理に食べる必要はありません