お米は誤解されています！

健康な生活をおくりましょう

お米の良さを見直して

コシヒカリ無償配布
抽せん券（10月24日）
（800名にあたります）
新津市米まつり実行委員会
（切り取って持参してください）

低カロリーのお米は健康食

日本は、昔から「みずほの国」（瑞穂＝みずみずしい稲の穂）という言葉があるほど、わたしたちは米づくりに適した風土の中で、米を中心とする独自の文化を築き上げてきました。現在、わが国でとれる穀物のうち、自給率が一〇〇％なのは米だけという事実が、その証（あかし）といえるでしょう。

新米がそろそろ出回る季節です。米を中心とする食生活の良さをいま一度見直してみたいものです。

私たちは米を中心とする日本の文化を築いてきました

米を食べると頭が悪くなる、高血圧になるなどといわれますが、米の成分の中には脳の働きを妨げるものや、血圧を高めるものはいっさい入っていません。

また、〝米を食べると太る〟ともいわれていますが、これも誤解です。

太るのは、一般的には食べ過ぎと運動不足が原因です。もう少し詳しくいうと、肥満は、消費されるカロリーよりも摂取するカロリーが多くなった場合、余った分が脂肪となり、皮下などの脂肪細胞内に蓄えられて起こるものです。

米でも、度を越した食べ方をし、半面、運動量が少なければ当然太ります。しかし、これは米に限ったことではありません。果物でも、パンでも同じことがいえます。

では、百〝のごはんの中には、どのくらいのカロリーが含まれているのでしょうか。他の食品百〝と比較してみましょう。

米……百四十六〝カロリー
即席やきそば
……五百二十〝カロリー
チョコレート
……五百二〝カロリー
食パン
……二百六十五〝カロリー

このように、米は決してカロリーの高い食品ではないことがわかります。

米を中心とする食事の場合は、米が低カロリーなのでバラエティに富んだ副食を食べてもカロリー・オーバーにならずに栄養のバランスをとることができます。これが欧米のように肉中心の食事ですと、肉自体のカロリーが高いため、ついカロリーのとり過ぎということになってしまいます。

こうした点から、欧米では米を中心とする食生活が見直され、〝日本食ブーム〟が起こっているほどです。

タンパク源としても優秀

ところで、私たちが食べている米には、どんな栄養分が含まれているかご存知ですか。よく、「米はデンプン質だけ」というようなことを耳にしますが、決してそんなことはありません。

米の成分を見ますと、精米百グラム（茶わんに軽く二杯分）中に含まれる主な成分は、デンプン質（糖質）七五・五グラム、タンパク質六・八グラムなどです。

米は昔から日本人の重要なタンパク源であり、現在でもタンパク質の五分の一を米から摂取しています。

また、米に含まれるタンパク質は、他の食品に含まれるタンパク質と比べても、たいへん優れています。

タンパク質の人体内での利用効率を示すプロティンスコア（数値が高いほど質が良く、体内で効果的に利用される）で見ますと、理想タンパク源といわれるタマゴ一〇〇に対して、米は七七を示しており、牛肉の八〇、牛乳の七四とほぼ肩をならべています。また〝畑の肉〟といわれる大豆の五五よりも高く、米のタンパク価は穀物の中でも最も質の良いものといえます。このほか、米のタンパク質の中には、子どもの成長に欠くことのできない栄養素「リジン」も多く含まれているのです。

次に価格の面から見てみますと、タンパク質を十グラム摂取するのに米の場合四十八円ですが、タンパク価がほぼ同じの牛乳は九十四円、牛肉では百六十六円と米の二倍から三倍もします。

これらの数字を見ても、米は経済的で良質のタンパク源といえるでしょう。

欧米では日本食がブームに

いま、アメリカでは、日本人の食事パターンが大きな注目を集めています。

ひと昔前まで、わたしたちは欧米諸国の食生活をモデルに、それに一歩でも近づくことを理想としていました。それが、いまではアメリカが日本人の食生活を見習おうとし、食事パターンの改善をめざしているのです。

大きなステーキと野菜を少々、それに小さなパン――この洋食の典型的な食事内容では、カロリーや動物性脂肪をとりすぎることになります。このような食生活によって、栄養のアンバランスから心臓病や動脈硬化などの成人病にかかる人が増えています。いま、アメリカで叫ばれている食生活の見直しは、こうした背景から生まれてきたものです。

ところで、そのアメリカが〝手本〟とするわたしたち日本人の食事パターンをみてみますと――。

ごはんを中心に魚・野菜・海草・大豆製品などを食べる従来の〝日本食〟に、欧米型の食生活がミックスされ、全体としてはバランスのとれた理想的な食生活となっています。

といっても、全く心配がないわけではありません。若い人たちの間で、いわゆる欧米型の食事を好む傾向が強いことです。このままでは、将来、日本でも現代の〝アメリカの悩み〟を背負うことにもなりかねません。

ごはん中心の食生活が理想

そこで、いま一度見直したいのが、米を中心とする日本型の食事パターンです。

ごはん中心の食生活には、次のような良い点があります。

①…ごはんそのもののカロリーが低いので、ほかの食品との組み合わせがいろいろできる。つまり、バラエティーに富んだおかずがそろえられる。

②…ごはんは和・洋食、中華など、どんなおかずとも合う。

③…ごはんは満腹感が強く、カロリーのとりすぎを防ぐことができる。

④…ごはんには良質なタンパク質が約七％含まれている。

では、具体的に、ごはんをどれくらい食べるのが〝適量〟なのでしょうか。年齢や性別、運動量により、いちがいに決めることはできませんが、だいたいの目安はつけられます。

米を中心とした食生活の場合、一日約二千五百〝カロリーを必要とする二十歳代の成人男子で、一食につき茶わん二杯（三食で約千五百〝カロリー）です。また、一日に約二千〝カロリーといわれる二十～三十歳代の主婦の場合は、一食当たり茶わん一・五杯のごはんを食べるのがベストだとされています。

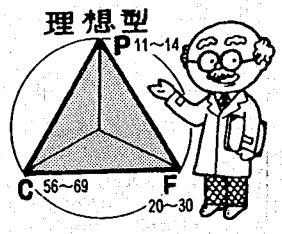
というのは、これだけの量のごはんをまず食べて、一日必要量の残りのカロリーをバランスよく副食でとることによって栄養の偏りが防げるからです。このごはんの量が減ると、どうしてもおかず、とくに肉類をとる量が増え、カロリーのとりすぎになりがちです。日本型食生活では、ごはんが良質な植物性タンパク質の供給源であるとともに、カロリーとりすぎの〝歯どめ役〟となっているのです。

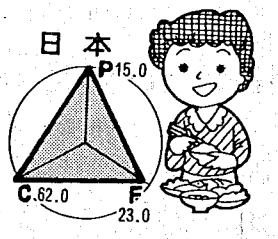
適量のごはんを食べるバラエティーに富んだ理想的な食生活を、もう一度考えてみましょう。

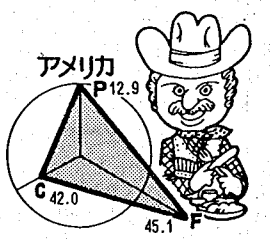
日本人の栄養バランスは理想的

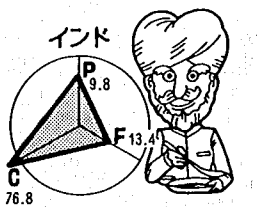
栄養バランスの基本は、タンパク質（P）と脂肪（F）と炭水化物（C）の摂取量の比です。そのバランスを見たのがPFCカロリー比で、日本人の食事は、まさに理想的といえます。それは米を主食にし、これにタンパク質や脂肪が補えるよう食事の内容を自由に組み立てることができるからです。

また米は和食はもちろんのこと、洋食、中華料理など、どんな料理にもよくなじむことも利点となっています。それでは、外国との比較をイラストで見てみましょう。









〈資料〉食糧庁「データに見る日本の食糧」