"米"は日本の主食です

米の良さを見直しましょう

日本に米が入ってきたのは、紀元前三百年から百年ころだといわれています。そのときから二千年以上もの間、最も大切な食品として、日本人の食生活を支えてきました。現在、わが国でとれる穀物のうち、自給率が一〇〇%というのは、米だけです。新米が出回る季節です。米を中心とする食生活の良さを、いま一度、見直してみましょう。

米は日本特有の文化をつくってきました

米の消費量が減っています

米は、古くから日本の主食とされてきましたが、最近は米の消費がどんどん減ってきています。これは、終戦後の食糧不足の時代にパン食が普及したことや、肉、卵、牛乳などの畜産物の消費が増え、食事の内容が多様化したことが大きな原因となっています。また、ご飯の悪い面も強調され過ぎ、それが今でも尾をひいているようです。

米は低カロリーの健康食品です

米を食べると頭が悪くなるとか、高血圧になるとかいわれますが、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、一般には食べ過ぎと運動不足が原因で、消費されるカロリーより摂取するカロリーが多くなったときに起こります。

それでは、百グラムのごはんの中にどのくらいのカロリーが含まれているのか、ほかの食品と比較してみましょう。

- 米……………百四十六キロカロリー
- 即席やきそば ……五百二十キロカロリー
- 食パン……二百六十五キロカロリー

このように、米は決してカロリーの高い食品ではありません。米を中心とした食事の場合、米が低カロリーなので、いろいろな副食を食べても、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。しかし、これが欧米のような肉中心の食事の場合は、肉自体のカロリーが高いため、カロリーを取り過ぎてしまうのです。

タンパク質源としても重要な米

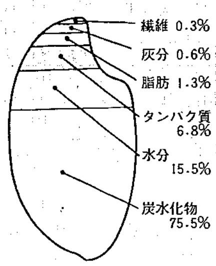
米にはでんぷんが多く、七五・五%含まれていますが、大豆に匹敵するだけのタンパク質(六・八%)も含んでいます。タンパク質の中で、体内で作られないアミノ酸は、必須アミノ酸と呼ばれ、八種類あります。この必須アミノ酸の必要量を全部備えたタンパク質を、理想タンパク質といい、この理想タンパク質を一〇〇として、各食品に含まれている必須アミノ酸と比較したものを、タンパク価といいます。タンパク価が高ければ高いほど、すぐれたタンパク質ということになります。米のタンパク価は七〇で、牛肉の八二、牛乳の七九、大豆の七二に次いで高くなっていて、馬鈴薯の五一や小麦粉の四八よりはるかに勝っています。これらの数字からも明らかなように、米は良質なタンパク源なのです。

米中心の食生活で健康な生活を

世界のどこの国でも、自分の国でとれるものが主食になっています。たとえば、アメリカ、カナダ、イギリスなどの硬質小麦のとれる所では、トーストパン、フランスなどの軟質小麦のとれる所では、フランスパン、アジアでは、米が主食となっています。

米を中心とする食生活の良さを見直し、適切な副食を組み合わせることによって、栄養のバランスをとり、健康な生活を送りましょう。

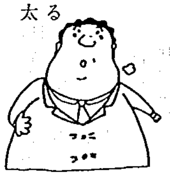
米の成分



お米のタンパク質には子どもの成長に必要なリジンが含まれています。また、脂肪の少ないエネルギー源として美容食にはもってこいです。

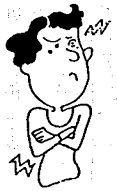
朝食を抜くとこんな健康障害が？

太る



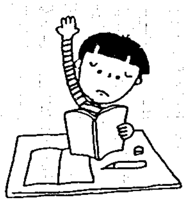
食事から食事までの時間が長くなると、からだはエネルギー源をたくわえようとして必死になります。そこで脂質や糖質はもちろん、新しい血や肉を作るためのたんぱく質まで、皮下脂肪に変えてしまい、かえって太る結果となります。

イライラする



胃を数時間も空っぽにしておくと、飢餓収縮といって、チリチリと痛みます。つまり胃袋のヒステリー。それが脳に伝えられて、イライラするわけです。

頭の働きがにぶくなる



朝食をとらないと、いつまでも頭がボーッとしたり、キビキビした動作ができなくなります。特に子どもは、午前中の授業に身がはいらないばかりか、心身の成長に悪い影響を与えます。

10月26日、市役所前
秋のイベント"米まつり"
楽しい企画がいっぱいです――＊

コシヒカリ無償配布
抽せん券(10月26日)
数に限りがあります。なくなった場合はご容赦ください。
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)

十月二十六日(日)、市役所前通りで「米まつり」が開かれます。これは、「新津市米まつり実行委員会」で企画した"米の祭典"です。農家の皆さんが丹精こめた農作物の展示、即売をはじめ、コシヒカリの無償配布、農作物加工品の試飲、試食、即売、もちつき大会など、楽しい催し物がたくさん用意されています。

なお時間は、午前十時から午後三時までです。ご家族おそろいで「米まつり」にお出かけください。

第7回新津市米まつり日程表
(日程をお確かめのうえお出かけください)

時間　10:00　11:00　12:00　13:00　14:00　15:00

- 開場(テープカット)
- コシヒカリ無償配布
- 農産加工品の試飲、試食
- 農産物の展示、即売
- いも煮会試食
- ポン菓子
- もちつき大会(10時30分、12時、14時にもちつきを行います)
  - ※キナコ、アンコもちの試食は、常時行っています
- 神楽舞
- 伝統芸能

ワラクジで当たるコシヒカリの俵詰

コシヒカリの無償配布を行います。四人家族一食分のコシヒカリ(約六百グラム)が、ワラクジ抽せんで無償配布されます。今回は特に、大当たり賞として、俵詰(五kg入)も用意されています。また、抽せんにはずれた人には、牛乳パック一個(二〇〇cc入)を差し上げます。右上の抽せん券を切り取ってお持ちください。

抽せんは、午前十時三十分から行われますが、お早めにお出かけください。なくなった場合は、ご容赦ください。

♡**伝統芸能の発表会**

今年の祭礼に伝統芸能を復活させた朝日の皆さんによる伝統芸能が発表されます。

♡**ポン菓子コーナー**

米、とうもろこしなどを材料にして、ポン菓子機でお菓子を作り、試食してもらいます。

コシヒカリの抽せん(昨年の農業祭)

♡**農産物を使ったいろいろな食品の試飲、試食、即売コーナー**

- しその葉を使ったしそジュースの試飲
- 牛乳を使った牛乳もちの試食、即売
- ハトムギ健康茶の試飲、即売
- 秋の味覚を使ったコシヒカリの炊き込み弁当の即売
- 新津名産さといもの缶詰、粕漬、梨ビン詰などの即売
- 新鮮なさといもや野菜などを使った「いも煮」の試食
- もちつき大会(キナコ、アンコもち)

♡**新鮮な農畜産物の即売コーナー**

新鮮でおいしい野菜(さといも、キャベツ、大根、ごぼう、にんじん、白菜など)、果実(柿、梨)をはじめ、鉢物(花木、草花)、果樹苗木、庭園樹の即売(いずれも安値で即売)。また、牛乳、ハムなどの畜産物の即売も行います。

グリーンセンターで柿を即売します

グリーンセンターでは、次のように柿の即売を行います。

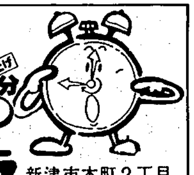
♡とき…十月二十一日～二十四日の午前九時～正午
♡ところ…グリーンセンター(七日町)
♡品種…平核無(八珍)
♡数量…一戸当たり生柿五kg(ポリ袋入り一袋)。数に限りがありますので、なくなった場合は、ご容赦ください
♡即売方法…前日に収穫したものを即売します。都合により柿がない場合もありますので、お出かけになる前に、グリーンセンター(☎24―1746)へご確認ください

――お買物、ご用命は市内で――

新製品 銘菓 新津五景
新津市を代表する名所、風景に胡麻、柚子、栗、梅、黒糖の五つの風味をあしらって作ってみました。お土産に、お茶の友にご賞味下さい。
幸せをお菓子にこめて贈る店 御菓子司 羽入
新津市本町1丁目(駅前バスターミナル裏) ☎(0250)22―0462

特別企画 運輸長号 はんばきぬぎ
飯坂温泉聚楽の旅 割安の旅
11月24日㊊(1泊2日) 人員480名さま
新津駅から 23,400円
⊙ホテルでは世界のショーとお酒4本、ジュース1本付、お帰りには、おみやげをおつけします。
お申し込みは 新津駅旅行センター TEL 22―5470 / 日鉄旅行社 TEL 22―0951

――お買物、ご用命は市内で――

室内装飾・壁・襖・掛軸・額
(新技術導入、従来より早く、安く)
表具 一心堂
本町3 ☎22-2035

最新鋭コンピューター搭載
ナイスプリントシステム導入！
カラープリント 特急45分仕上げ
(通常3時間仕上げ)
コダカナラ
新津市本町2丁目 ☎(22)0583