

米消費拡大対策事業とは？

最近の米需要事情と国民の食生活の現状などを考察し、米食を中心とした日本型食生活の重要性を再認識しつつ、米消費の維持拡大を図るため、各市町村において、地域住民と一体となった米消費拡大推進体制を整備するとともに、地域の実情に応じた各種対策を総合的に実施する事業です。



村でも米消費拡大のために
こんなことに取組んでいます

いま、村ではこの減り続ける米消費量になんとか歯止めをかけようと年度当初に米消費拡大に関する実施計画を作成。そして県から事業実施村としての指定を受け、農業祭（米消費拡大まつり）での試食会、各種事業催物会などへの協力、援助、そして料理講習会への補助など、米消費拡大に向けて積極的に取り組んできました。そんな中で、とくに皆さんから好評だったものを紹介しましょう。

まず最初は、九月五日に行われた間瀬八幡大祭。当日は祭行列に華を添えようとしてPR看板が特別参加。そのお礼として参加者にコシヒカリのおにぎりをプレゼントしました。そして次は十二月二日に開催されたクリスマス大集会。この時は、一足早いもちつき大会を兼ねてもらおうとモチ米をプレゼント。この思いもよらぬモチに参加者も大喜びでした。そして最後は二月九日に行われた間瀬小学校もちつき大会。毎年恒例となっているもちつき大会にこしもモチ米がプレゼントされました。このほかにも、農業祭でのコシヒカリおにぎり試食会、もちつき大会などを通して、米消費拡大に向けていろいろな活動が行われています。そして次のコーナーでは、この「お米」のおいしさ、すばらしさを再認識するのに大好評だった料理講習会についてお知らせします。



いま、お米料理がおもしろい
参加者もその美味しさに大満足

さて次は、このお米を使った料理講習会の様子をご紹介します。この料理講習会は、村の米消費拡大推進協議会が「この機会に米についてのすばらしさを再認識してもらい、米消費の増加に努めてもらう」と補助（調理材料費・指導など）し行われたもので、第一回目は昨年十二月五日、和納農協管内のお母さんたち約四十人が参加し開かれました。当日は、このヘルシーで美



栄地区でも、お米料理は大好評。

しい料理講習会でした。そして、第二回目は十二月十一日は岩室村農協管内の人たち約五十人が集まり開かれました。当日は、先回とちよつと献立を変え、子ども向けにとライスハンバーグ、鮭そぼろなど三品を調理実習、この手軽で美味しくできる米料理のすばらしさを再発見していました。このほか、先月は栄地区、西中地区、間瀬地区をはじめ



ごはん食（お米）は
こんなに優れたもの

日本人が二千年の歴史の中で長くくんできた「ごはん食」が、現在、世界で最も理想的な食生活と言われています。それは、「お米」を中心に肉類・卵・乳製品・野菜などがほどよく加わり、栄養のバランスがとれているからだそうです。でもなかには「ごはんを食べると太る」と考えている人が多いようですが、太る主な原因は、食べすぎ、脂肪・糖分などの取りすぎ、運動不足などです。いま、肥満が社会問題となっているアメリカでは、脂肪の取りすぎをやめ、「お米」（穀物）を中心とした日本型の食生活を勧めています。このように「ごはん」は、すぐれた健康食・美容食ということが出来ます。

な施策を展開しています。

新潟県は、全国でも有数の良質米産地です。そして当村もその主要産地の一つです。しかし、最近はこの米消費量も減少傾向にあり、余剰米が多くなっているのが現状です。それもそのはず、いま主食だけを食べても、ごはんをはじめ、パン類、めん類、スナック類などのいろいろな種類があり、自分の好みや生活形態に合わせて、自由に食品を選ぶことができるようになってきているからです。そこで今月号では、主食としての地位が揺らぎつつある「お米・ごはん」について、そのすばらしさをもう一度再認識してもらおうと、今回特集してみました。

毎日のくらしに欠かせない食事。でも、豊富な食べ物にかこまれている現在、主食としての「ごはん食」の大切さが薄れつつあります。食料の乏しかった昔は、「白いごはん」そのものが、ごちそうだったときもありません。しかし現在は違います。わたしたちの周りに

食事そのものを抜く人、主食（ごはん）を全く食べない人なども増え、それらがコメの消費量（P3グラフ参照）の減少にもつながっています。このようなことから、国、県をはじめ村でも、いま「ごはん食」のすばらしさを見直し、米消費の増加を図ろうとしている

は、多種多様な食品がふれており、簡単に手に入れることができます。それと同時に、主食よりも副食のほうに重きを置いた食生活を送る人が増えてきました。また、それだけでなく、

減少するコメの消費量

そこで今、お米と美味しく付き合おう

村内で米消費拡大に向けてあれこれ



いま飽食時代、お米について考える
みんなで和気あいあいと米料理



吹井 イキさん (栄)

先日、中華まきや米サンドなどの米料理講習会をやりました。当日は本当に皆さん楽しんで、これを機会に米の消費拡大につながればと思っています。

お米の良さを再発見



宮野 照子さん (和納2区)

ふだんお米は、ご飯として食べているので、おかずなどに使うとは。でも味もなかなか美味しくできました。又、昔に比べお米を食べなくなったこと強く感じます。

おいしくて作りやすい



五十嵐 妙子さん (間瀬2区)

団子、ブロックリーのスノーソース和えなど作りましたが、簡単で作りやすく皆さん「おいしい、おいしい」と喜んでいました。子供達にもきつと喜ばれますよ。

