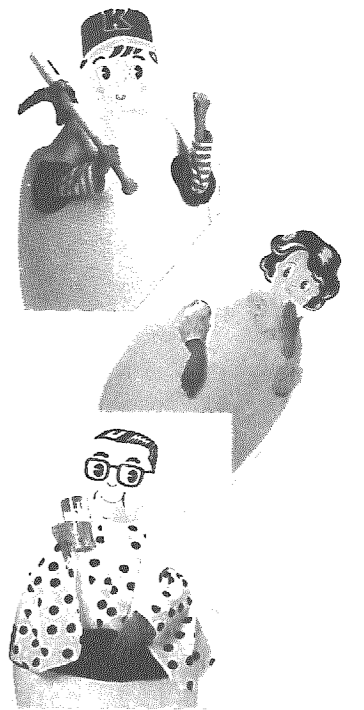


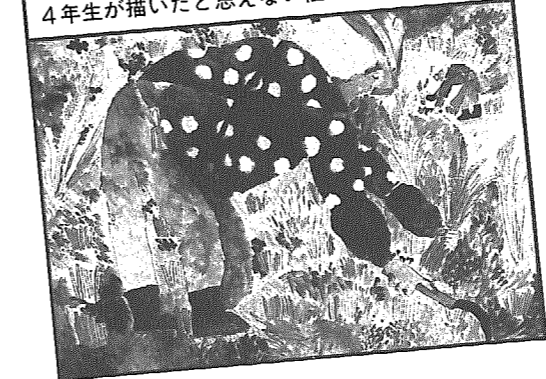
今から約二千年前に日本へ伝わった「稲作技術」。江戸時代には「米」が政治経済の中心的存在となり、明治時代からは「物価の王様」とさえ呼ばれるようになりまし。ところが、最近の食生活の多様化で、主食としての地位が揺らいでいる「米」。しかし、日本人が長い歴史の中ではぐくんできた「ごはん食」が、現在、世界でも最も理想的な食生活といわれています。

あなたは、ごはん党 それともパン党!?



米消費拡大推進図画展 金賞作品
岩室小学校4年 山上沙織さん

この金賞作品は、昨年の農業祭時に、子どもたちから「米」に関する図画を描いてもらいながら、米や農業のことを理解してもらい、そして米消費拡大につなげようと開催されている図画展で見事金賞を受賞したもので、とても小学4年生が描いたと思えない程のできばえです。



それは「米」を中心に肉類・卵・乳製品・野菜などがほどよく加わり、栄養のバランスが取れているからなのだそうです。ですから「ごはん」は、すぐれた健康食・美容食ということができるといえるでしょう。

いまや人生八十年といわれる時代を迎えた日本人。誰もが、すこやかな明日を、そしていきいきとした未来を築くために、日本の味・日本の心である「米・ごはん」を中心に、日本の食生活のあり方を見つめ直してみたいかがでしょう。

わたしたちの健康を支えてきた「ごはん食」

毎日の暮らしに欠かせない食事。でも豊富な食べ物にこまれている現在、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した。しかし現在は、主食だけを考えてみても、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ます。

それに、最近の傾向として、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。

このようなことから、米の消費量も年々減少しています。では一体、どのくらいの量が減っているかというと、ある統計によると「年間に二人当たり四〜八割の消費量が減少している」といいますから、全国の人口が約一億二千万人とすると、年間で八百万俵、千六百万俵も減っているということになります。

それでは、米の消費量が減少している分、パン類やめん類などの消費量が増えているかというと、そうでもないようです。小麦類などの消費量も減ってきているのです……。

では何が起きているのかというと、みなさんも思い浮かぶとおり、肉類やインスタント食品、それにスナック類などの消費が増えてきています。

ところで、このように食生活の変化、嗜好品の多種多様化により、最近とくに問題となってきたのが、肥満や成人病といった健康問題です。これらの問題の原因は、一概に食生活だけとはいえませんが、その原因の中に占める食生活のウエー

トは高いといわれています。

ごはん食(お米)はこんなに優れたものです

日本人が、長い歴史の中ではぐくんできた「ごはん食」が、現在、世界でもっと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なのだそうです。それに、和食・洋食・中華風など現代の食生活はバラエティに富んでいます。ごはんは、どんなメニューにも合います。ですから、ごはんを中心にすれば、脂肪やタンパク質のとり過ぎも防げます。

いまアメリカでは「日本食」が美容食として注目されています

ところで「ごはんを食べると太る」と誤解をしている人が多いようですが、太る原因は、食べすぎ、脂肪や糖分の取りすぎ、それに運動不足がその主な原因です。ですから、ごはん(お米)を食べることが太る直接の原因ではありません。いま肥満が社会的問題となっているアメリカでは「お米は美容食」という考えが広まっています。また、「アメリカ人の食事目標」という指針では、脂肪のとりすぎをやめ、穀物(お米)を中心とした日本型食生活をすすめているのです。

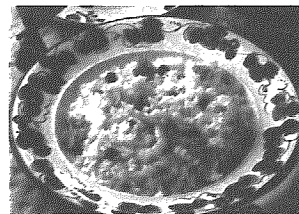
成人病予防にも役立つ お米(和食)のすばらしい利点

いままでも、日本の食生活(米食)はいかにもよくないようにいわれ、とくに高血圧の元凶のようにいわれてきました。しかし、それは第一に食べ方に問題があったのです。



米についてのすばらしさを再認識してもらい、米消費拡大を図ろうと開催されている料理講習会はいつも大人気。

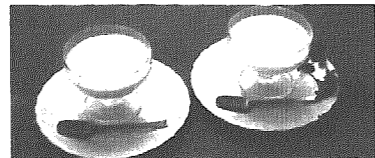
みんなに好評な「エビピラフ」



材料 4人分…米3カップ、タマネギ小1個、パセリ1茎、エビ100g、固型スープ3個、水3カップ、バター大さじ3、塩こしょう各少々 **作り方** ①米は2〜3時間前に洗い水気を切り、乾かす②タマネギ、パセリはみじん切りに③鍋にバターを溶かしタマネギを炒め、次に米とエビを加え炒める④③とスープを入れ、塩こしょうをして炊く⑤仕上げにパセリを散らす。

お子さんに

「お米のアイス」



材料 …ごはん1½カップ、粉ミルク½カップ、砂糖½カップ、水2カップ、ゼラチン10g、水100cc **作り方** …①ごはん、粉ミルク、砂糖、水を入れミキサーにかける②ゼラチンを①に入れとかす③②を容器に入れ、冷凍庫で1〜2時間固め、シャーベット状になったらできあがり。

「手巻きずし」

材料 4人分…すし飯(米カップ3、水カップ3、酒大さじ1) 合わせ酢(酢大さじ5、塩小さじ1、砂糖大さじ1) **作り方** …①米はよく洗って炊く②炊いたらボールに移し、合わせ酢を加えて混ぜます③具は長細く切っておく④ご飯に好きな具を巻いて食べる。

