



# 食育ひろば



いよいよ新米の季節です。日本では昔から米を『主食』として食べてきましたが、たくさんの雨が降る梅雨の後に暑い夏が来る日本は、米作りに適しています。「米」という字は「八十八」という文字からつられたと言われており、収穫するまでに88回もの手間がかかると言われるほど、たくさんの作業が必要です。

## ★ ご飯食の良いところ ★

**● どんなおかずにも合う**

よく噛むと甘くなるが、特別な味がないので、いろいろな味付けのおかずとの相性がよい。

**● しっかり噛める**

しっかり噛むことで、満腹感が出る。粒状なので消化吸収するために時間がかかり、腹持ちがよい。

米の約77%を占める炭水化物は体内でブドウ糖に分解されエネルギー源になるよ！

**● 食事のバランスが良くなる**

ご飯を中心として、焼魚・煮物・味噌汁などを組み合わせた「和食」は脂質の摂りすぎを防ぐ。

**● 無添加である**

パンには油や砂糖、塩などが使われるもの、添加物が含まれるものがあるが、ご飯は無添加。



## お米の分類

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p><b>ジャポニカ米</b></p> <p>丸みのある楕円形、粘り気がある</p> | <p><b>インディカ米</b></p> <p>細長い形。粘り気が少なくパラパラしている</p> | <p><b>ジャバニカ米</b></p> <p>粒が大きく、あつさりしている</p> |
|---|--|--|

アミロースとアミロペクチンという2種類のでんぷんの割合で違い、アミロペクチンが多い米ほど、粘り気がある

|   |                                |
|---|--------------------------------|
| <p>うるち米</p> <p>アミロース 20%程度</p> <p>アミロペクチン 80%程度</p> | <p>もち米</p> <p>アミロペクチン 100%</p> |
|---|--------------------------------|

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p><b>玄米</b></p> <p>粳(もみ)から粳がらをとって取り除いたもの</p> | <p><b>白米</b></p> <p>玄米から糠(ぬか)と胚芽(はいが)をとって取り除いたもの</p> | <p><b>無洗米</b></p> <p>白米から肌糠(はくぬか)を取り除いたもの</p> |
|---|--|---|

### お米クイズ

日本の米の生産量は60年程前からピークでそこから減ってきていますが、一人当たりが食べる量はどうか変化しているでしょうか？

① 増えている ② 減っている ③ 同じくらい

**【答え】 ② 減っている**

日本の国民一人が食べる米の量は年々減っています。米を食べる量をおにぎりで考えると、60年程前は一人当たり一日7個程食べていましたが、現在は3個程です。理由としては食生活の多様化や少子高齢化などさまざまな要因が考えられます。

米からは主食となる「ご飯」のほか、せんべいや団子のようなお菓子や酢、日本酒、ビーフン、米粉パンなどの加工食品になります。買い物に行ったときには、「どれがお米からできているかな」と子どもと一緒に探してみよう。