

主食としての米を見直そう



好評の米飯給食（南条小学校）

一、九八〇年代、農業の大きな課題は、米の過剰問題にどう立ちむかうか——。現在、米の過剰を反映して農家のみなさんは、減反のやむなきにいたっておりますが米の需給関係を正常化することは最大の急務です。このため、水田利用再編対策（当町の昭和五十五年度転作目標は一四〇・四ha）と並行して、県においても消費拡大が強力に進められております。

米は完全自給している大切なカロリー源であるとともに、すぐれたタンパク源として長い歴史の中で日本人の食・文化をつくり上げて来ました。そこで、食生活の多様化などにより米の消費量が減っているなかで主食としての米について考えてみましょう。

米は良質・経済的なタンパク源

食品のタンパク質の栄養価を比較するには、タンパク価が用いられます。

理想状態のタンパク価を一〇〇とすると、精白米のタンパク価は七七で牛乳と同じような良質のタンパク質が含まれています。米のタンパク質は、子供の成長に必要なリジンを多く含んでおり穀物の中では最高で、タンパク質の単価も経済的です。

米と肥満

米を食べるから太るのではありません。太るのは運動不足と砂糖分や動物性脂肪のとりすぎ

米と頭の働き

米には、脳の働きを妨げるものは含まれていません。居眠りや物忘れの大半は、過労、寝不足、不摂生や心配ごとによるビタミン、ミネラル不足でおこります。

食糧資源としての米

日本は、基幹産業のもとになる資源は何もない。鉄鉱、石油、非鉄金属、綿等主なものはすべて外国からの輸入にたよっています。

米の栄養価

米は、七六%の澱粉、七%のタンパク質が主な栄養素です。この他に、いろいろな栄養素が含まれており消化吸収率もよく、精白米一〇〇g当りの熱量は三五二カロリーです。

などの栄養過多が原因です。間食をさげ、米を中心としたバランスのとれた食事で太りすぎの予防をしましょう。

最近、外国では日本食が美容食として流行しております。特に、アメリカの若い女性のあいだで、日本人女性がいままで若さと美しさを保つことが出来るのは、お米を食べているからと「ハンバーグやホットドック」に変わり「牛丼」が大ウケしています。

発生し、海外から食糧供給が途絶えたとき、米中心のメニューが日本人の食生活の安全を保障してくれます。

石油の値上りが続くなかで、第三の武器ともいわれる食糧の確保は、国の経済安定のために欠くことはできません。

一部には、狭い国土を他に有効的に利用し、食糧は安い輸入にたよった方がよいと唱える者もあります。たしかに金勘定だけを考えれば農産物はすべて輸入したほうが何倍か安いでしょう。しかし、経済性だけを追求して輸入を増したら日本農業は完全に崩壊してしまいます。

今でさえ総合食糧自給率は四〇%程度であり、先進国の中では最低です。二次・三次産業の発展はたしかに今日の日本をきづいた要素ではあるが、自然相手の一次産業たる農業が人間が生きてゆくためのあらゆる面でいかに大切かを考え、皆さんと共に主食としての米の良さを見直しましょう。

しかし、米だけは一〇〇%自給できるようになりました。これは国の経済からみて力強い限ります。今日、何らかの事態が