

日本人と米について考えよう！

実りの秋、食欲の秋がやってきました。おいしい作物がたくさん実る季節…そして新米の季節です。私たちの主食の「米」は、二千数百年にわたって作り続けられた穀物です。今回の食育だよりでは、日本人の主食として欠かせない「米」について考えてみたいと思います。

米にはどんな栄養があるの？

米には、体を動かしたりするエネルギーとして欠かせない「炭水化物」が豊富です。その他にもたんぱく質やミネラルなどがバランス良く含まれています。

主食としての米

主食とは、人々が普段もっとも多く利用する食べ物のことです。世界の代表的な穀物には、**米・麦・とうもろこし**（世界三大穀物）があり、日本では、古くから米を主食として生活してきました。米が日本の主食となった理由は、日本の気候には稲がよく育つ条件がそろっていたことです。

米は、私たちの毎日の食事に欠かせない食べ物です。多くの食べ物が輸入に頼っている中で、米はほぼ100%の自給率を保っています。しかし日本は、米を食べる量が年々減ってきているという状況にあります。

日本型食生活を見直しましょう

ご飯が主食の場合、肉や魚、卵や大豆製品、野菜など、様々な食品と組み合わせて食べることができます。こうした食生活は小麦と肉に依存した欧米型の食生活に比べると、栄養バランスも良く健康的と言われ、日本が世界の中でも長寿国となっている理由の一つと言われています。

いろいろなおかずに合う「ご飯」

ご飯は味が淡白なため、和風・洋風・中華風を問わず、どのようなおかずとも相性がよく、栄養バランスのとれた献立を作りやすくなります。

また、ご飯はおかずと一緒に口の中で混食されることで、食感や食味の幅も広がり、味わい深くなります。

すごいぞ！ごはんパワー	
掃除機をかける	2時間26分
ふつうに歩く	2時間6分
エアロビクス	1時間40分
テニス	1時間8分
ジョギング(ゆっくり)	1時間8分
縄跳び	59分
水泳(平泳ぎ)	41分

※日本人の栄養所要量(厚生省)より



ご飯の良さを見直し、もっとご飯を食べましょう！

日本の食事の良さは海外でも認められており、日本食専門のレストランも増えているそうです。なかでも日本の主食である米は、ヘルシー食として見直されています。

主食と副食(おかず)の理想的な食べ方は、総摂取エネルギーの約半分を主食(ご飯)でとることです。中学生における給食1食分のエネルギー摂取基準は820kcalです。この半分ということになると410kcalをご飯でとることになります。それは、精白米約116g、ご飯約244gに相当します。

(体格や活動量の違い等により、摂取基準は異なります。あくまで平均値の摂取基準です。)

大泉学園中で炊くお米の一人分の量は、カレーや丼物でも100g、白いご飯におかずといった場合は95gです。本当はもっとたくさん食べてもらいたいのですが、残ってしまうのが現状です。ご家庭でも主食とおかずの割合を見直し、ご飯をしっかり食べることができるよう、ご協力をお願いいたします。