

# 米の魅力

見なおしませんか

米は、世界に誇る優れたタンパク源として、わが国の長い歴史のなかで日本人の食文化を築きあげてきました。

しかし、近年米の消費量は減少しています。

こうした傾向を放置すれば栄養の偏りが問題となるおそれがあるばかりでなく、食糧の自給率の低下につながることもなります。

今、改めて米を中心とする「日本型食生活」の良さを見直すことが求められています。

写真は学校給食のカレーを食べる東小学校1年1組の児童。



## 良質で経済的なタンパク源

タンパク質10g 摂取の単価比較



資料：総理府統計局「小売物価統計調査報告」昭和57年2月

米を食べると太るという説がありますが、それは違います。太るのは、運動不足と砂糖類や動物性脂肪のとりすぎなどの栄養過多が原因です。

また、米は頭を悪くするという説も、まったくの迷信に過ぎません。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、過労や寝不足不摂生や心配ごとによるビタミンやミネラル不足で起るのです。

間食を避け、米を中心としたバランスのとれた食事をするのが何よりも大切です。

米は日本人の身体に最も適した食物であるばかりか、近年では、外国でも健康食として米が見直されています。



### 樹木の果たす役割(下)

前号に引き続き樹木の果たす効用について紹介します。

街路沿いや公園・庭先などの木々は美観ばかりでなく、大気の浄化作用、気温、湿度の自然調整……とさまざまに役立っています。

コンクリートと金属が「わがもの顔」の市街地にあっても、無機物の乾燥した零囲気に植物の与えるマイルドなみずみずしさは他に考えられないものです。

また、樹木の緑色が人の視神経に及ぼす疲労を回復させる効果も知られているとおりです。

物理的な効用としては、並木があったために暴走車がかくい止められ、歩行者に被害がなかったという例もあります。

樹木の方は幹が折れたり、倒れたりで惨たんたる姿になりますが、人命救助をしたというわけです。

このように樹木は人間生活に欠くことのできないものです。

夏は木蔭を与え、冬は暖かい日ざしを恵む街路樹は、市民のみなさんの協力を得て大切に育て、ますます街中の緑化を進めていきたいと考えています。

(市みどりの課)



調理師 松岡政広さん(四十一歳)  
(富士駅前飲食店経営)

### 昔に返って雑炊をおすすめします

今はいろんな食べ物が手近にありすぎて、米のありがたさを忘れ、米離れがあるのは確かですね。

米は良質で、しかも経済的なタンパク源として世界に誇る食物です。そうした米をもっと大切にしていきたいものです。かつて、米に必死になった時代のことを、思い起してみましようよ。

米の魅力の再発見をしていただくために、みなさんにぜひとも雑炊をおすすめしたいのです。

残ったごはんと台所にある手近な材料で、誰にでも簡単に出来るのが雑炊です。

白いごはんだけがごはんではありません。ごはんの白さだけを追い求めると、どうしても副食による塩分のとりすぎや、栄養が片寄りがちになり体によくありません。その点雑炊は、まんべんなく栄養が行きわたり過多にもならない能率的な食物です。しかも、材料によって味の変化がいろいろに楽しめます。さらに、標準米や下等米でも十分おいしくいただけます。必ずしも銘柄米だけが

#### 雑炊のつくり方

土なべに水・ごはん・ちりめん干し・しめじ等のきのこを入れ5分位火を通す。ニラ又はネギとタマゴを入れてしばらくしたら火を止める。削り節とノリ、それにユズを加えてめしあがってください。

### ◇米の栄養価

米は76%のでん粉  
7%のタンパク質が  
主な栄養素ですが、  
このほかにいろい  
ろな栄養素が含まれて  
います。  
消化吸収率もよく  
精白米100g 当たり  
の熱量は352カロリ  
ーです。

ビタミンB1	0.12mg
ビタミンB2	0.03mg
ナトリウム	2mg
糖 質	75.5g
タンパク質	6.8g
カルシウム	6mg
セ ン イ	0.3g
脂 質	1.3g
水分	15.5g
その他	

よいとは限らないんですよ。

これから冬を迎えると、どこの家庭でもナベ料理が多くなると思いますが、それにごはんを入れるだけで、エキスの入ったうまだし汁の雑炊になります。早速試してみたいですか。

雑炊だけでなく、たき込みごはんもよいと思います。さつまいもを入れることによって、ごはんに甘みが増して一段とおいしくなりますし、サケやサンマなどのたき込みごはんもおいしいですね。たいたごはんに、サケをほぐして、しそやごまを手早くあえてもなかなかおつまもの

です。いずれにしても、昔に返ってみてはどうでしょうか。味の新発見をすると共に、なつかしさと子供への教育にもなるものと思います。(談)

#### あの街

#### わが街

**アネール・山口さん(23歳)**  
(愛称 ドゥーディー)  
南 町

**プロフィール**

ホノルル出身。妹がミスハワイに選ばれたというだけあってなかなかの美人。昨年10月来富し、夫拓道氏(28歳)と共に喫茶フジモトを経営している。子供は2人。

ろについてどう思いますか。  
アネール 実によく働いて、子供のめんどうをよくみることが良いところかしら。大学生までも親がめんどうみるのね。悪いところ？そうねエ……。世界に対して無関心の人が多いことね。  
—— 富士市をどう思いますか。  
アネール 東京と違って、せかせいしていないわ。富士山もステキだし四季がともいいです。そうそう、ここに大学があれば、もつと文化的なよいまちになると思うわ。