

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)