



一番身近な食品・お米



給食でもほぼ毎日出て、日本にいれば一日1回は食べるであろう食品、お米についてのお話です。

日本で食べられている米は特殊なものを除き明治時代の品種がルーツだそうです。コシヒカリなどに代表されるうるち米、お餅や赤飯・おこわなどに使うもち米、健康食ブームで古代米や黒米などの種類もあります。

世界中で作られる米には大きく分けて2種類あり、日本の米のような粘りのあるジャポニカ米と、東南アジアなどで主に食べられている細長くパサパサした食感を持つインディカ米があります。私たちが食べ慣れているお米は「炊飯」という調理法ですが、インディカ米を食べる地域ではごはんを炊くというのではなく「煮る」という作り方をします。

以前の日本でも、1993年の冷夏の影響による平成の米不足になったときに、外国から輸入したタイ米を日本の米に混ぜて食べたり、ファミレスなどではごはんの付いている定食メニューだけが値上げされるということもありました。

そして今年もスーパーの陳列棚からお米が消えるという事態になりました。いったいどうしたのでしょうか？

米の供給不足の一番の原因は猛暑などの気象状況による米の不作が挙げられます。米の値段も上昇しています。米の需要はなぜふえたのか？その理由の一つとしてロシアとウクライナの戦争により小麦の価格が上昇し、パンなどの小麦製品が値上がりすることでパン食から米食に移る人が増えたこと、そして、コロナ自粛が明けたことで外食の増加やインバウンドによる外国人旅行者の米食の需要が高まったからと言われています。

もう一つの深刻な理由に米の生産人口の減少があります。米を作る農家は着実に減少しています。

お米にはエネルギー源となる炭水化物を75%含み、たんぱく質や脂質も含まれます。さらにミネラル、ビタミンB'群も入っているので、単一の食品としては非常に優れています。

一日三食、ごはんを中心とした食事エネルギーバランスをとり、バラエティーに富んだ副菜で栄養バランスをとるように心がけましょう。

