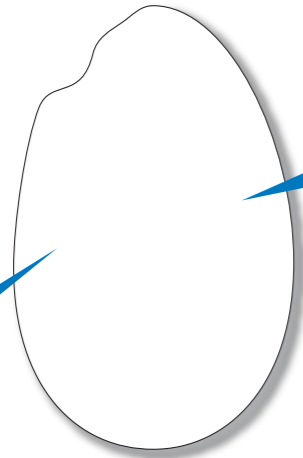


# やっぱり、米でしよ！



稲穂は黄金色に輝き、その実りの重さで頭を垂れています。収穫は近付き、艶のある新米に舌鼓を打てるようになるまであと少しとなりました。今回は、私たちの主食である「米」。その魅力にスポットを当てました

白いご飯には、様々な栄養がたくさん！



実は太りにくいパンや麺などと比べ、吸収がゆるやかで腹もちが良く太りにくいとも。

頭が良くなる？  
良く噛んで食べると脳の働きが活性化する。

## ■ご飯（精白米）1杯分（150g）の栄養価

栄養素	含有量	栄養素の主な働き
糖質	47.6g	脳や体のエネルギー源
たんぱく質	3.9g	血や肉など体の基本を作る
脂質	0.75g	体のエネルギー源
ビタミンB1	0.05mg	体の調子を整え、夏バテなどを予防
ビタミンB2	0.02mg	体の調子を整え、美肌を作る
ビタミンE	0.3mg	細胞や血管の若さを保つ
カルシウム	3mg	骨や歯を丈夫にする
鉄分	0.15mg	酸素を全身に運ぶ、貧血の防止
マグネシウム	6mg	骨の重要な構成成分
亜鉛	810 μg	味を感じる味蕾の形成補助
食物繊維	0.6g	便秘などを防ぐ

出典：（社）米穀安定供給確保支援機構。数値は「五訂 食物成分表」より

### 稲作って何？ コメ作りの歴史

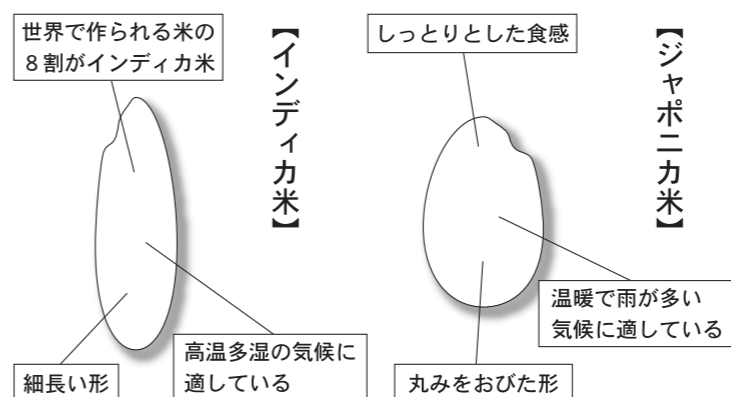
稲作とは、コメを得るために稲を栽培することです。今から1万年以上前、現在の中国雲南省付近が起源と言われていました。現在、稲作は世界中に広まり、世界で収穫されるコメの約90%は中国やタイ、日本などのアジアが占めています。

### 日本人の主食、 米の伝来

日本人の主食「米」。日本の米作りの歴史をひも解いてみると稲作文化は今から2千年〜3千年前に中国から現在の九州北部に伝来したと考えられています。その後、瞬く間に稲作は日本中に広がりました。しかし、白米は庶民に馴染みがなく、昭和初期までは粟やひえなどの雑穀に2〜3割程度のコメを混ぜて食され、現在のような精白米を食べるようになったのは稲作の歴史から見ると最近のことのようです。

### 畑で作る米もある？ 日本の米は珍しい？

世界中の様々な環境において行われている稲作。栽培方法は、水を張った田んぼで行う水稲栽培のほか、畑を利用する陸稲と呼ばれる栽培方法もあります。また、稲にも沢山の種類がありますがコメの形によって、ジャポニカ米とインディカ米の2つに分類されます。その特徴は左記のとおりです。



### 八十八の作業がある 米の作り方

- ①【4月初め】育苗箱に稲の種・種籾を蒔きビニールハウスである程度まで大きく育てる。
- ②【4月中旬】トラクターで、田の土を砕いて肥料などを混ぜる。  
(田起こし)
- ③【4月下旬】圃場(ほらば)に水を入れ、トラクターで更に細かく土を砕き、苗を植えやすいようにする。  
(代掻き)
- ④【5月上旬】育った苗を、田植機などを使い、田に植える(田植え)
- ⑤定期的に雑草取り、農薬散布、肥料散布などを行う。
- ⑥【9月下旬】稲が実ったら稲刈りと脱穀を同時に行うコンバインで刈り取る。
- ⑦乾燥機で乾燥させる。
- ⑧籾すり機で籾すりをを行う。
- ⑨精米機にかける。
- ⑩【10月上旬】食卓に運ばれ、美味しく食べられる。



次のページへ続く

# 米

やっぱり、米でしよ！