

やっぱりお米が大好き！

お米の魅力

つやつやと純白に輝く、新米の季節がやってきました。今年の新米のお味はいかがですか？

<お米の栄養成分>

日本人の主食のお米には、とても優れたパワーが秘められています。

米100gに含まれる栄養成分



まず、お米の大半を占めるのはでんぷん（ブドウ糖）で、脳を働かせる唯一のエネルギー源がこのブドウ糖です。また、たんぱく質も含まれ、中でも健康に欠かせない必須アミノ酸も全て含んでいます。そして、食物繊維、ビタミン、ミネラルなど、私たちの体に必要な栄養素が詰まったバランスの良い食べ物です。

<ご飯は太りにくい?!>

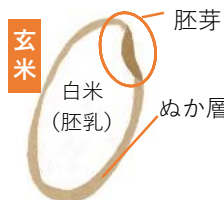
また、ごはんは粒のまま摂取するため腹持ちがよく、体に脂肪を溜めるホルモンの分泌も緩やかなので体脂肪の蓄積が抑えられる効果もあります。

玄米・分つき米を取り入れてみよう！

Q 玄米と白米の違いはなに？

A 玄米は、食物繊維やビタミンB群、ミネラルなどを白米より多く含みます。玄米の“洋服”であるぬか層や胚芽部分を取り除くと白米になります。

ぬかもうまみのうちなので、普段お米を洗う時には少し濁っているくらいの洗い方でOK！



また、ぬか層をある程度削った「分つき米」もおすすめ。七分つき程度であれば、食感や調理法など、白米とほぼ大差なくいただけます。

教えて！

ふくいの食育リーダー ~田んぼそれは...~



子ども達と田んぼに行くと、毎回ついつい虫取りに夢中になってしまう程、様々な生き物がいます。生き物調査で田んぼ1周200mの畔にトノサマガエルが200匹、まさに生き物の宝庫です。

山間部の田んぼにコウノトリが飛来した時は皆で見に行き「米農

家として経営がどうこうという前に、これだね！」と、管理が大変な中山間地の田んぼを守ることを再認識させてもらいました。ただ、田んぼに入り作物を荒らす動物（獣害）は憎き存在ですが、水は山川海空と巡りその中に田畑や人の暮らしがある、自然の循環の中で他の生き物や植物と共に生きている、農家はそんな田んぼでお米を作らせてもらっているのだと教えてくれます。

（かみなか農楽舎、尾崎恵里）



「食べて応援したい！」お米の生産

米の1人当たり消費量（全国）平成元年と平成30年の比較

70.4kg

▲23.6%

農家数・作付面積も同じように減少中！生産の危機！

53.8kg

普段、何気なく食べているお米ですが、生産者の方の努力と自然を愛する心があってこそ。地元の農業を『食べる』という形で応援していきましょう。



福井のコレ旬「しょうが」

【旬の時期】十月

【産地】福井市を中心に年々生産量

が増えている。JA福井県女性部福井支部では女性ブランド野菜づくりグループ「ジンジャーガールズ」が「生姜で福井を元気に！」を合言葉に活動をしている。生産から販売、加工品開発まで女性ならではの感性で活動。

【食用部】しょうがは「根」ではなく、肥大化した地下茎の部分を食用としている。【原産】熱帯アジア【効能】食欲増進、生臭さを消す、殺菌作用、風邪予防等【歴史】稲作とともにインドから伝わったと言われている。【加工品】生姜のぴりっとした爽やかな風味と香りを活かしたジンジャーエール、アイス、あられ、しょうが醤油などが販売されている。