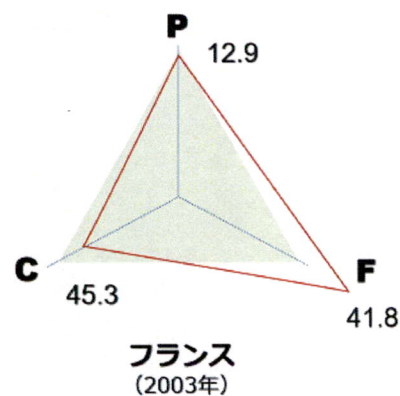
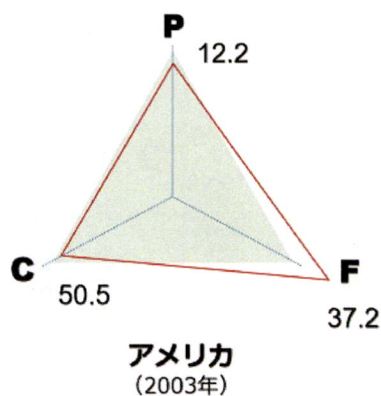
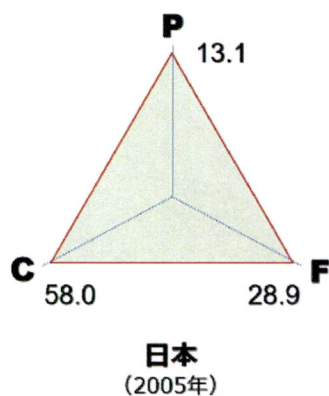


お米を食べて健康に

あなたはお米の良い所を知っていますか。お米には健康に関するたくさんの良い所があります。しかし最近はお米があまり食べられていません。だから、田んぼや米農家さんが減ってきていてこのままだとお米が食べられなくなってしまいます。私はお米を食べて健康でいてほしいと考えています。

お米は日本人にとっても食べられています。下のグラフを見てください。このグラフは日本、アメリカ、フランスの食事で取れる栄養を表しています。このことからお米をたくさん食べている日本は栄養のバランスが良くお米をあまり食べていないアメリカやフランスは栄養のバランスがあまり良くないことがわかります。その他にも、栄養のバランスが良くなったことで昔と比べ平均寿命がとて伸びていました。



お米を作るための田んぼは、すみつづけられるまちづくりに貢献しているということです。田んぼには様々な微生物が生存しています。微生物たちにはきれいな水が大切な存在です。土壌にいる微生物は水をきれいにしてくれます。それ以外にも田んぼは常に蒸発しており稲から水蒸気を出すので周りが涼しくなります。だから、都会や街よりも田んぼがたくさんあるところのほうが涼しいです。

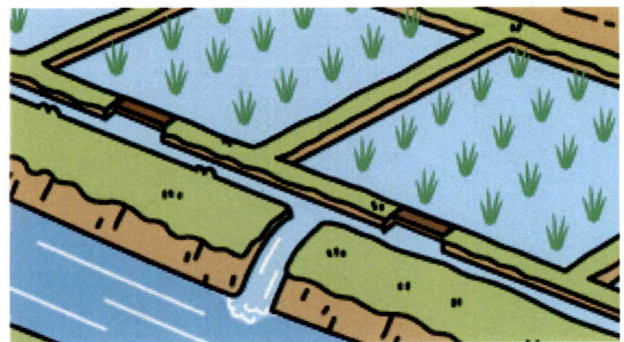
このようにお米には平均寿命を伸ばしたりしてくれてさらに、お米を育てるための田んぼにも私達に関するたくさんのいいところがあります。お米を食べてきたことでお米はまだ作られていると私は考えます。私達をととも支えてくれるお米を食べてみませんか。

参照 農林水産省 webサイト

https://www.maff.go.jp/j/syouan/keikaku/soukatu/okome_majime/content/health.html

田んぼがあるといいことがある

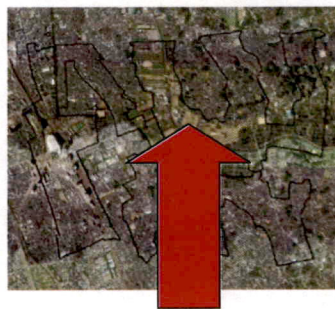
あなたは、お米を毎日食べていますか。僕は、皆さんにお米を食べてほしいと考えています。なぜなら、お米を食べる人が減ってきて、米農家さんや、水田が減ってきているからです。



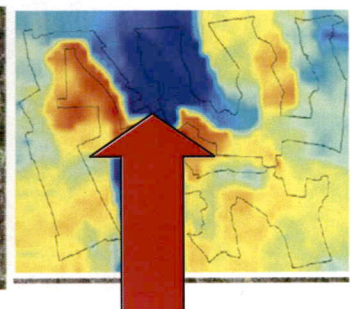
右のイラストを見てください。このように、田んぼに雨がふってたまった水が少しずつ出ていきます。水田は、洪水を防いでくれます。

水田は、周りを田と田の間に土を盛り上げたしきりで囲まれており、雨水を一時的にためることができます。そのため、大雨になっても一気に川に流れ込むことがなく、洪水の危険を減らしてくれます。

そして、水田には空気を冷やす効果があります。右の2つの資料を見てください。この冷涼な空気が周辺の市街地の気温上昇を抑えてくれます。今年は、暑かったのですが、水田があるとその分涼しくなります。



田んぼ



田んぼ

お米をいっぱい食べて、田んぼを減らさないようにしましょう。

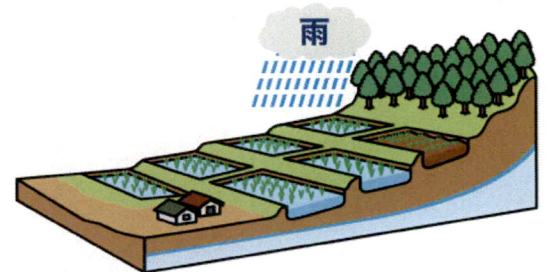
参照 農林水産省webサイト (田畑は作物を作るだけじゃない)

https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1907/spe2_01.html

土砂崩れを防いでくれる 田んぼ

あなたは、いつもお米を食べていますか。最近、沢山の人がお米をそんなに食べなくなってきました。だから、農家さんたちが減ってきたから田んぼがなくなってきました。だから僕は、みんなにお米を食べてほしいと考えています。

耕作が続けられていると...



まずは、土砂崩れのことを考えてみましょう。田んぼは、雨水がゆっくりと染み込み地下水の急上昇を抑制して地滑りの防止に役立つのです。このことから田んぼは、土砂崩れを防いでくれるのです。

次に、農業をすることによって、田畑に育った作物や農家の家、その周辺の水辺や里山が一体となって美しい田んぼの風景を作ってくれます。こうした美しい景観は、四季折々に変化し、澄んだ空気やきれいな水などとともに、人々に癒しやすさを与えてくれます。

日本では、大雨が降る回数が最近多いのです。田んぼが減ってしまうと水害が起きやすくなってしまいます。その田んぼを守るために、お米を食べてほしいのです。



参照 農林水産省webサイト

(田畑は、作物を作るだけじゃない)

https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1907/spe2_01.html#spe2-1-content-02

がんになりにくくなる!?

お米の凄いところ2選!

あなたは毎日お米を食べていますか。近年外国からの輸入が多くなり、日本の食生活は和食から洋食になってきています。パンなどの洋食を食べるだけでなく、お米を中心とした和食を食べてほしいと考えています。だから、お米の良いところを2つ紹介します。

まず1つ目は、『お米はエネルギーの源』ということです。農林水産省によると、お米には炭水化物・タンパク質・脂質やミネラル、ビタミンなど、様々な栄養素があり、炭水化物・タンパク質・脂質この3つのエネルギーのことを『エネルギー産生栄養素』また『三大栄養素』と言います。お米は7割以上が炭水化物でできているので生きていくためのエネルギー源にもなっています。炭水化物がなぜ必要かという、炭水化物は体の中で消えるブドウ糖となります。ブドウ糖とは、簡単にいうと脳を働かせるエネルギーのことです。

2つ目は、がんになりにくくなるということです。お米のような『食物繊維』(しょくもつせんい)の多い食べ物を食べることで、がんになる可能性を減らせるようです。『食物繊維』とは、健康的じゃないものを吸収する役割を持っています。お米は食物繊維が豊富だから健康的なのです。

今、和食はあまり食べられなくなってきました。しかし、ご飯などを食べると、エネルギー源になったりがんになりにくくなったりなどいいことがたくさんあります。ですから、お米を食べるべきではないのでしょうか。

参照：農林水産省 お米と健康・食生活

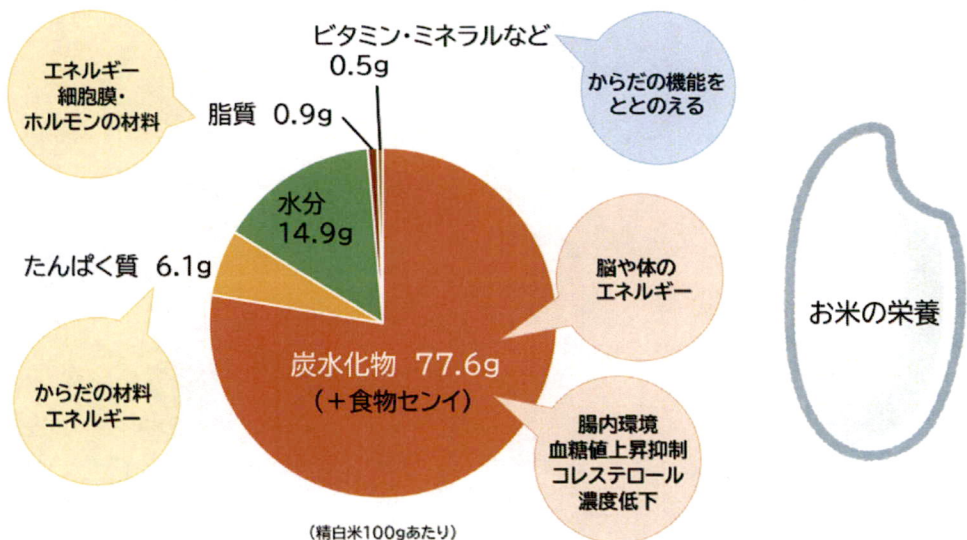
https://www.maff.go.jp/j/syouan/keikaku/soukatu/okome_majime/content/health.html

お米の栄養と水田の働きは？

皆さんは、毎日お米を食べていますか。日本では、洋食でパンを食べている人が多いのでお米を食べる量が日本では少なくなって来ています。他にも、水田が少なくなってきています。そのため、私は、皆さんにお米をたくさん食べてほしいし、水田を守っていきたくて考えています。

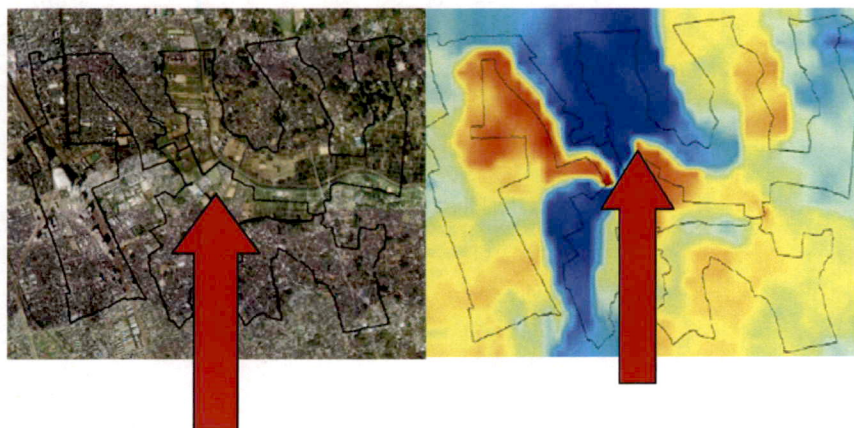
まず、お米にはわたしたちに必要な栄養がたくさん詰まっています。お米の中には、体のエネルギー源となる炭水化物が77%、タンパク質が6%が主な栄養素です。この他にも、ミネラル、ビタミン類、しょくもつせんいなどの色々な栄養素が含まれています。中でも、タンパク質は牛肉や牛乳と同じくらい質が良く体に必要な必須アミノ酸がバランスよく含まれています。

次に、昔よりもお米などを食べて寿命が長くなったことです。寿命が長くなったのは、お米を主食とし、主菜・副菜に加え、丁度いい程度に牛乳・乳製品や果物が加わったバランスをとれたからです。このことを、「日本型食生活」と呼んでいます。



参考 文部科学省「日本食品成分表2020年度版(八訂)」

最後に、水田の機能のことです。右の写真や図は、市街地の航空写真と田んぼのあるところがどのくらい涼しいのかを表しています。



田んぼ

田んぼ

水田には、3つの機能があります。まず、1つ目は、水田のおかげで気温が安定していることです。水田では、常に水が蒸発しています。気温が上がっていくのを防ぐ役割を水田は果たしています。だから水田地帯のあたりは、市街地よりも涼しいのです。2つ目は、浄水・空気清浄があるということです。水田には様々な生物が生息しています。様々な生物はきれいな水を作るのに大切な存在です。水田の水はどんどん地下にしみこんでいきます。そのときに細かいゴミなどが、水に含有している重金属イオンなどが除去（じょきょ）されます。水田には浄水場のような機能も備わっているのです。3つ目は、保水・土壌保全のことです。水田は、毎年、手入れが繰り返されることで保水能力が保たれています。だから、「自然」ではなく、「人工」の存在と言ってもよいかもしれません。川の流れを調整・安定させ、土砂災害を防ぎ、洪水をおさえてくれる、ダムのような役割を果たして私たちの暮らしを守り、支えてくれているのです。また、水田は海の生き物の保全にもつながっています。

このように、お米にはたくさんの栄養があって体にすごく良く、水田が私達の生活を支えているのです。だから、私は、皆さんにお米をたくさん食べてほしいし、水田を守っていきたくて考えています。

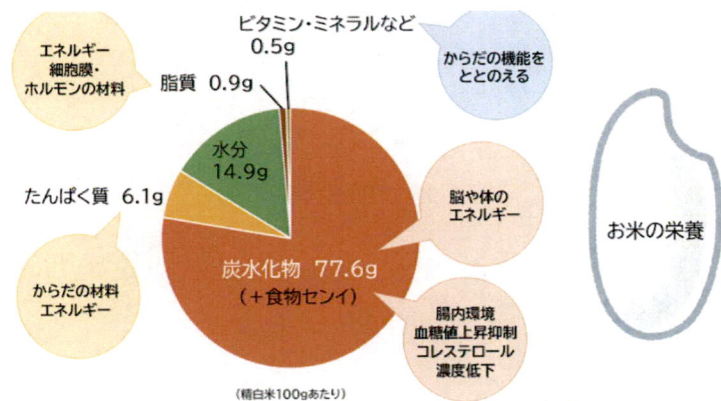
参考:農林水産省Webサイト（お米と健康・食生活、お米と環境）

https://www.maff.go.jp/j/syouan/keikaku/soukatu/okome_majime/content/health.html

https://www.maff.go.jp/j/syouan/keikaku/soukatu/okome_majime/content/environment.html

お米は、栄養の玉手箱！

あなたは、毎日お米を食べていますか。日本では、パンをよく食べるようになりました。しかしお米にはパンよりも、栄養が入っています。そのため、お米のことをもっと知って興味を持って、もっと皆さんにお米を食べてほしいと考えています。



参考 文部科学省「日本食品成分表2020年度版(八訂)」

まず、お米の栄養について考えてみましょう。お米の栄養は、5種類もあります。お米には、体のエネルギーともいわれている77%の炭水化物と7%のタンパク質が含まれています。さらに、この他にも、ビタミン・ミネラル・食物繊維などがあります。ビタミンには、病気などを予防する効果があります。ミネラルは、不眠などの体の不調をなくします。食物繊維は、食べたものを溶かしてくれる役割があります。食物繊維は、消化された物が固まる働きがあります。

次に、お米の危機についてです。皆さんはあまり知らないかもしれませんが、今田んぼが少なくなっています。なぜかという、田んぼを作る人が少なくなっているからです。人が少なくなると作る時間もかかるし、みなさんが食べる量もどんどんへっているのも関係しています。

このような理由で、皆さんにお米をいっぱい食べてほしいと願っています。

参照：農林水産省webサイト

https://www.maff.go.jp/j/syouan/keikaku/soukatu/okome_majime/content/health.html

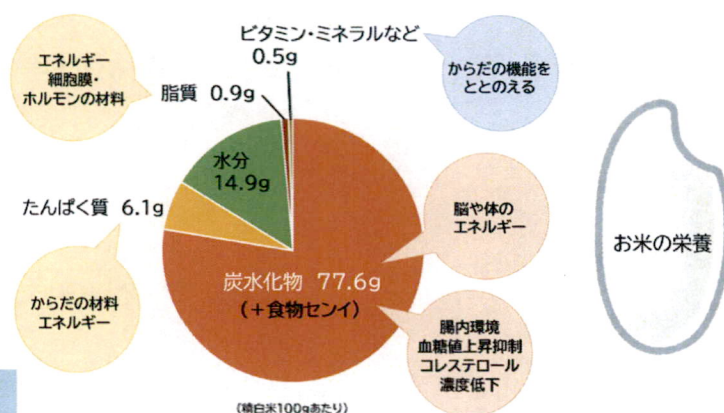
パワフルなエネルギー源のお米と 水害を防ぐ水田

皆さんは、毎日お米を食べていますか。私達が住んでいる街には、昔と比べて、田んぼも米農家さんも少なくなっています。

お米には、皆さんが知らないたくさんの良いところや、たくさんの美味しさが詰まっています。だから私は、皆さんにたくさんのお米を食べて欲しいと考えています。

まず、お米には栄養があります。

お米には炭水化物・タンパク質・脂質・ミネラル・ビタミンなど、様々な栄養が含まれています。脳や神経は、ブドウ糖しかエネルギー源にしません。



※ 資料：農林水産省「日本食品成分表2020年版(八訂)」



次に、お米が育つ水田です。水田には、災害を防ぐ働きがあります。

水田は、洪水や土砂崩れを防いでくれます。日本の地形は、山の斜面が急で川の流れが速いため、洪水や土砂崩れが起こりやすくなっ

ています。水を貯めて、ゆっくりと外に出すことのできる水田は、ダムのように洪水を防ぎます。

このように、お米には栄養が詰まっています。そして、田んぼには洪水や土砂崩れを防ぐ力があります。だから、お米を食べると、農家さんや田んぼのためにもなります。お米を普段から食べていない人は、普段からお米を食べて欲しいし、普段からお米を食べている人も、もっとたくさんのお米をたべて欲しいと思っています。ぜひ、たくさんのお米を食べて下さい。

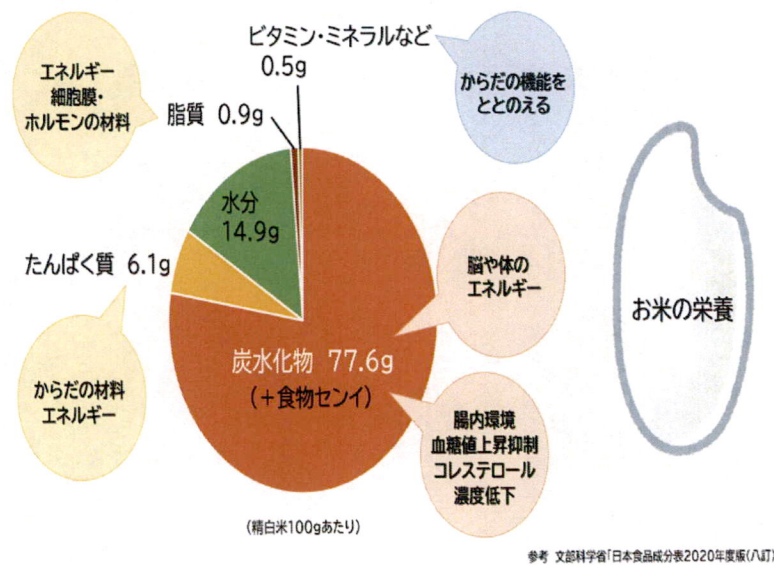
参照：農林水産省Webサイト

https://www.maff.go.jp/j/syouan/keikaku/soukatu/okome_majime/content/health.html

お米を食べてパワフルに

あなたは、お米を毎日食べていますか。お米には、栄養や、美味しさがたくさん詰まっています。ですが日本では、米を食べる量と農家の数が減っています。だから自分は、栄養や美味しさがたくさん詰まっているお米をもっとたくさんの人に食べてほしいと考えています。

まず、お米には、色々な栄養がたくさん入っています。お米には、体の中で消化できる糖質と、消化されない食物せんいに分けられて取り込んだ糖質が体内に吸収される炭水化物があります。その他にも、エネルギー生産栄養素が入っているたんぱく質があります。お米には脳や体を動かすためのエネルギーががたくさん入っていて健康な体を作ることができるのです。



次に、お米を食べることは環境にも良いことがあります。日本は、農業由来の太陽からの熱を地球に閉じ込め地表を温める働きが外に出る量はわずか3.9%です。日本は農産物の外国から物を受け取る輸入と、輸入するためにかかるお金、輸出額を引いた輸入額では中国に次いで世界第2位であり、輸入額では4位となっています。つまり、日本の食料自給率を上げるには海外の資源（水、土地、肥料など）が大量に必要な状況です。そのため、海外での水不足や水質の汚れ、水不足などの環境問題は、日本にとっても大切な課題と言えるのです。また、日本国内で生産されるお米や野菜、食肉、乳製品の消費量を増やし地産地消の取り組みを進めることで、食料生産による環境への影響の低減にもなります。環境問題にも食料の海外資源への依存度を減らすことが不可欠なのです。

最近では、お米を食べる人も、お米を作る人も減少しています。そのため、お米を食べると食料自給率も良くなったり、健康などにも良い5ことお米は日本の食生活にとって良い影響しか与えないのです。皆さん、お米を食べてみませんか。

参照 農林水産省webサイト

https://www.maff.go.jp/j/syouan/keikaku/soukatu/okome_majime/content/environment.html#chap02

https://www.maff.go.jp/j/syouan/keikaku/soukatu/okome_majime/content/health.html#chap01

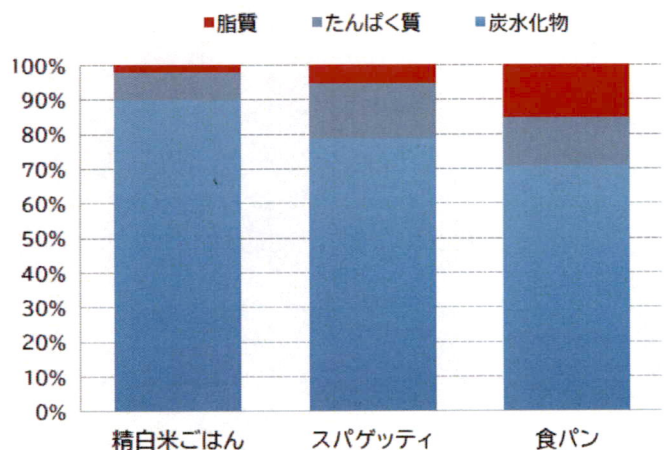
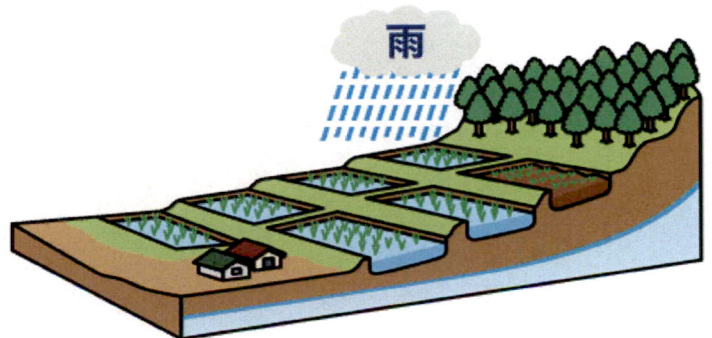
お米は、実はヘルシー食材 だ!?それをつくっている田 んぼにもなんといいところ があった!!

あなたは、お米のいいところを知っていますか。お米や田んぼには、いいところがたくさんあります。それを今から、皆さんに紹介していきます。僕はお米や田んぼのいいところを伝えて、皆さんにお米を食べてほしいのです。

まず、お米を、食べると元気になり、健康になります。それは、よく噛むことで血の流れが良くなるからです。

次に、お米には、健康寿命（けんこうじゅみょう）をのばす事ができます。そもそも健康寿命というのは自分が健康でいられる期間のことです。その健康寿命を延ばす栄養をお米は持っているのです。

耕作が続けられていると...



そしてお米を育てている田んぼにも工夫がされています。田んぼは、日々の手入れによって土砂崩れを防いでくれるのです。さらに苗が植えられた田んぼでは、水がしみ込むため、雨水での足のすべりもなくなります。

このように、お米やその育てている田んぼにはいい所がたくさんあります。そのお米を食べている人たちの数が昔と比べ、減ってきています。だから皆さんにお米のたくさんのいいところを知って、たくさんお米を食べてほしいと僕は思っています。

参照：農林水産省webサイト

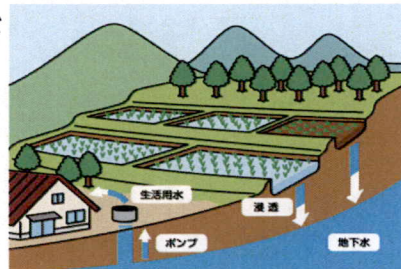
<https://www.maff.go.jp/index.html>

田んぼと農家さんを守ろう

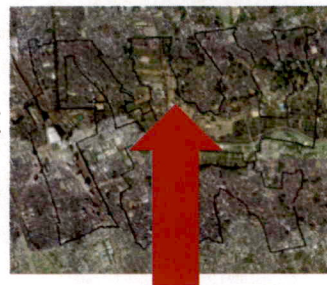
皆さんは毎日お米を食べていますか。お米にはたくさんの良いところや栄養があります。しかし、私達の住んでいる日本は米を食べる量が少なく、田んぼも米農家さんもどんどん減ってきています。このままだと、美味しいお米が食べられなくなります。だから私はそんなお米を皆さんに知ってもらい、たくさんお米を食べてほしいと考えています。

まず、お米にはたくさんの栄養が入っています。お米はパワフルなエネルギー源で炭酸化合物77%でたんぱく質6%、脂質1%入っています。他にもビタミンやミネラルなどたくさんの栄養がお米に入っています。中でもたんぱく質は、牛肉や牛乳と同じぐらい質がいいのです。

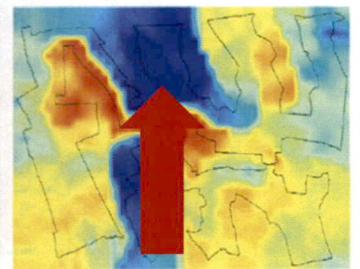
次に、田んぼは地下水の確保ができる働きがあります。右の写真を見て下さい。田んぼの水はまず地下と一緒に、生活用水や工業用水に使われます。それに田んぼの田にある汚れた水やゴミを取り除くことができます。



最後に、田んぼは暑さを和らぐ効果があります。右の写真を見て下さい。田んぼと市街地の様子です。田んぼの周りは市街地に比べて1,32度低いです。このようなことになるのは、田にためてある水が蒸発して、田んぼ周りを冷やしているからなのです。だから市街地の気温が低下するのです。



田んぼ



田んぼ

このように、お米にはたくさんの栄養が入っていて、田んぼにはたくさんの働きや効果があります。そして、お米や田んぼにはまだたくさんの良いところがあります。普段からお米を食べていない人もお米を食べている人も、もっとお米を食べてほしいです。そして、お米を食べることによって、田んぼも米農家さんも私達が守っていくべきではないのでしょうか。

参照：農林水産省webサイト

https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1907/spe2_01.html#spe2-1-content-05

実は、お米は、太らない！

皆さんは、お米をどう思っていますか。白くて、もっちりしていて、美味しいおかずと食べる、などのことを想像したのではないのでしょうか。実は、お米には、皆さんが知らないようないいところがあります。私は、そのいいところを皆さんに知っていただき、もっとお米を好きになって欲しいと考えています。

まず、お米のいいところを二つ紹介しようと思います。一つは、お米の栄養についてです。

図1を見てください、お米には、炭水化物（たんすいかぶつ）・タンパク質・脂質（ししつ）・ミネラル・ビタミンなどの栄養が含まれています。

お米の栄養成分の7割以上が炭水化物です。炭水化物は、消化されるとブドウ糖という成分になります。脳や神経（しんけい）は、ブドウ糖しかエネルギー源にしません。

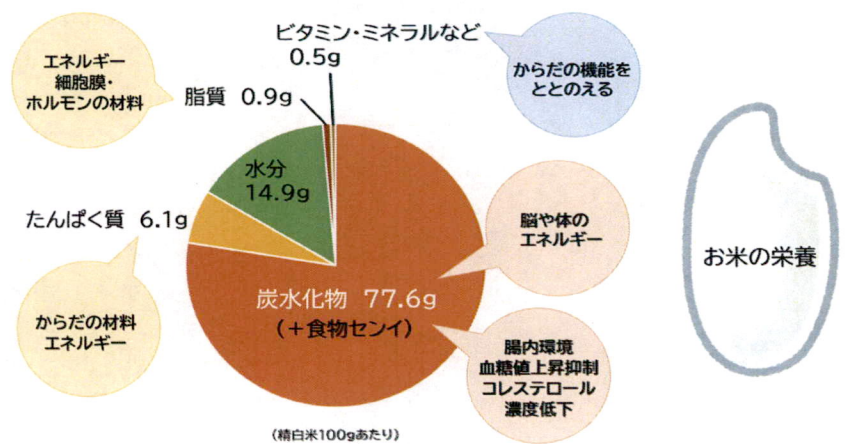


図 1

次に、きっと誰もが誤解していると思う、「お米を食べると太ってしまう」という考えは、違うのです。人によっては、「炭水化物が多いと太っちゃうからあんまりお米は食べたくない。」と思う人がいるのではないのでしょうか。

先ほど紹介したお米の栄養の炭水化物にふくまれている糖質は、体内でエネルギーに変わる大切な栄養素なので、生きるためには、必要なことなのです。では、なぜ太るのかというとエネルギーの摂取と消費のバランスが取れてないから起きることです。だから、糖質だから太るということでは、ありません。どんな食事でも、摂取エネルギーが消費量よりも多いと脂肪として体にたまりやすくなります。

摂取エネルギーと代謝量のバランスが重要なのであって、お米を食べると太るということではありません。だから、摂取エネルギーと消費のバランスに気をつけて、お米を食べましょう。

皆さん、これで、お米のいいところを知ってくれたでしょうか。このように、お米には栄養がいっぱい詰まっています、美味しい食べものです。しかも、バランスよく食べれば太らない素晴らしい食べ物です。自分たちの体の栄養のためにも、お米を食べましょう。

参照：農林水産省webサイト

<https://www.maff.go.jp/index.html>