



お米の豆知識

「米」という字は「八十八」という文字からつくられたといわれています。これは、お米ができるまでに88回も手間がかかるという意味です。昔に比べて今では機械化が進み、農作業も早く楽になりました。それでも収穫までにたくさんの手をかけ、大事に作られています。



実りの秋 美味しいお米を食べよう!

黄金色に染まった田んぼの稲はきれいに刈り取られ、市内では今年も多くのお米が収穫されました。普段、何気なく食べているお米ですが、実は健康面や脳の働きなどとてもいい食材なのです。

ごはんが特においしいこの季節、改めてお米の良さを見直して、おいしくいただきますしよう。

日本人は、昔からお米を中心に、魚や肉、野菜や果物などを組み合わせて、栄養バランスのとれた食生活を送ってきました。しかし、近年食の欧米化に伴い、炭水化物の不足や脂質の取り過ぎによって栄養バランスが偏り、肥満や糖尿病などの生活習慣病が増加しています。

お米はどんなおかずにも相性がよく、栄養のバランスも優れていて、塩分やコレステロールを含んでいないことから生活習慣病などの予防にもなります。

お米のすてきなパワー

お米の主成分は炭水化物です。炭水化物は、身体づくりに欠かせることができない三大栄養素のひとつで、体内でブドウ糖に分解され、エネルギー源として利用されます。

また、生命を維持するための司令塔として、大変重要な器官である脳を働かせる、唯一のエネルギー源です。

エネルギー源がこのブドウ糖です。お米はそんな重要な成分を多く含んでいる食材なのです。

しかも、お米には血や筋肉など身体形成に必要なタンパク質のほかにビタミン・ミネラルも多く含まれています。つまりお米はとても栄養バランスの良い食べ物なのです。

私たちが活動するために十分なエネルギーを得て、健康的な毎日を送るために、お米を中心としたバランスの良い食事を取ることが大切です。

ごはん(お米)は太る?

「ごはん(お米)を食べると太るのではないか」と心配する人もいるのではないのでしょうか。

お米は、小麦などの粉からできていたパンや麺類と違って、粒のまま摂取するため、パンや麺類より、ゆっくりと消化・吸収されます。

そのため:

- 腹もちがよいので間食が減る
 - 体に脂肪をためるホルモンの分泌がゆるやかになるので、体脂肪の蓄積が抑えられる
- といった効果があることから、お米は太りにくく、健康的な食べ物だといわれています。

1日の元気を朝「ごはん」で

朝起きた時に頭が「ぼーっ」としていることはありませんか。それは、寝ている間に体温が下がっているためです。脳と体を目覚めさせるために、脳のエネルギー源となるブドウ糖が多く含まれる朝ごはん(お米)を食べましょう。



富士見市産のお米はいかが

市内の稲作農家では、菜の花を肥料に使用する栽培など、安全・安心でおいしいお米づくりをしています。市役所1階「地場産品ショップゆい」や、「つきいち」市役所臨時農産物直売所などで新米の販売をしていますので、富士見市産をぜひご賞味ください。

つきいち ~臨時農産物直売所~

市役所臨時農産物直売所は毎月**第3火曜**に開設します。富士見市産の**新米・新鮮野菜・味噌**などを販売します。
とき/11月19日(火)午前10時~午後1時
場所/市役所1階ロビー
販売者/富士見市農業研究団体連絡協議会
問合せ/産業振興課 ☎243

ふじみマーケット2013

市内の農・商・工業を営んでいる事業者が、とりたての新鮮野菜、米、自慢の品物を販売します。ぜひお越しください。
とき/11月23日(祝)午前10時~午後3時(雨天決行)
場所/市役所ロータリー周辺
問合せ/産業振興課 ☎253
富士見市商工会 ☎049-251-7801

そのほか、富士見市産のお米を購入できる場所など詳しくは産業振興課へお問い合わせください。

富士見市のお米

市内で栽培されているお米は、1位「コシヒカリ」、2位「キヌヒカリ」、3位「彩のかがやき」で、この3品種で生産量のほとんどを占めます。埼玉県全体をみても、3品種を合わせた生産量が80%を超えており、埼玉県の気候風土に合った品種であるといえます。



環境にやさしく、安全・安心な米づくり

吉川 忠美さん

下南畑で米づくりをしている吉川さんは、もともと兼業農家で、働きながら農業をしていました。定年退職を機に本格的に米づくりを開始し、約10年になります。最近では後継者不足などで休耕する田んぼも借り受けて、米づくりをしています。

安全・安心でおいしいお米を作るため、農薬は最小限しか使用していません。そのため、雑草などの除草作業を念入りに行い、風通しをよくして、病害虫の発生を防ぎます。

また、春先には、緑肥として菜の花を植え、元気な土づくりにも取り組んでいます。

田んぼには、タニシやドジョウなどが多く生息し、自然環境豊かな田んぼであることが、安全・安心の証であるといえます。

栽培している品種は、コシヒカリで、吉川さんが好きな品種だそうです。吉川さんは「コシヒカリは、米にねばりがある、食味がいい。やわらかく、時間がたってもしっとりとしておいしい。自分の好きなお米だからこそ、こだわって作りたい。」と話されました。

