



## お米が足りなくなった訳とは？

2024年は、「令和の米騒動」とたびたび話題になりました。店舗からお米が消えたのは記憶に新しいところ。新米が出回ってもお米の値段は高止まりのままです。

国内のお米の需要は年々減り続けています。ではお米が足りなくなったのはなぜでしょうか。2023年産のお米は記録的猛暑により、粒が白くなる乳白米や、粒にひびが入る胴割米が多かったとの声も聞きます。米ぬかの量が通常の1.5~2倍に増え、全体の収量が目減りしたとのこと。

米不足の根本的な原因は、昨今の異常気象に加え、農家の激減と高齢化にも一因がありそうです。

だとしたら、「令和の米騒動」は来年もまた、その先も頻発するのではと心配なところです

## お米を食べましょう！

### お米は太る？

お米は消化吸収がよく、栄養価が高い食品です。体を動かすエネルギー源となる炭水化物をはじめ、筋肉やホルモンのもととなるたんぱく質やビタミン・ミネラルが含まれています。

「お米は炭水化物が多いので太る」というイメージがありますが、これには少し誤解があるようです。お米の主成分は炭水化物ですが、ビタミンB群・カルシウム・鉄などダイエットに不足しがちな栄養価を補うことができます。

さらに、お米に含まれる糖質は砂糖と同じものではありません。ブドウ糖に分解される前は「デンプン」であり、消化吸収は緩やかで血糖値も急上昇しにくいといわれています。

「お米は太る」のではなく、「食べ方によっては太る」ということです。食べ方に注意して上手にお米を食べましょう。



## 食育コラム NO.46

そろそろ還暦を迎えようかという私です。今までの自分の食生活を顧みるとけって優等生とは言えないし、むしろ最悪とも言えるほどだ。

仕事柄とはいえ、毎晩のように暴飲暴食、おまけに煙草も！ 食に関しては全くの劣等生である。（平山さんに叱られる！）

今思えばよくここまで生きていたな？と言っても過言ではない。でもさすがにこの歳になると、自分の今の状態はやばいかもしれないと思うようになった。メタボは相変わらずだし、体の切れが悪く息が上がることもしばしばだ。もちろん毎年の健康診断の結果は言わずもがなである。

今からでも大丈夫だろうか？ 煙草は5年ほど前にやめたし、休肝日も週に2回と決めている。このルールが何とか2年ほど続いているということは、私も命が惜しくなったのかもしれない。

まだ現役なので運動をする暇はあまり無いし、車での移動が多いので運動不足は仕方がないが、何とかしないとと思っている昨今ではある。

とりあえず、妻の作る料理だけは感謝して食べることにしよう。たとえ味が薄味でもだ。隠れて醤油をかけていることを、多分妻はお見通しかもしれない。塩分のことを言われるのは私にはずいぶんストレスなのだ。しかし、やはりまだ命は惜しいし、健康のまま寿命を全うしたいものだ、今さらだがやっと目覚めた60の私なのだ。

(S.S)