

日本人とお米

グループ「ご飯愛好会」

5年生 ・ 高橋昇二

3年生 ・ 秋山静司 ・ 大野一雄
・ 辻井節恵 ・ 中継正夫
・ 西村和子 ・ 納村裕子
・ 吉川芳子



平成27年12月16日

学習の方針と概要

ご飯食の復活について、各方面からの
分析と処方箋を検討する

① 文献引用よりオリジナルな知見を優先

⇒ 主として自分たちで開拓した約20カ所で学習

② 楽しいグループ学習が一番

⇒ 意思疎通を図るため、主にクリスタルタワーで
内部協議を38回実施

③ 外部発表より資料が残る報告書を重視

⇒ 完成済み報告書からPP原稿を抜粋して作成

学習の趣旨

現状

- ・食料自給率 約40%、穀物自給率 30%以下は主要国では最低であり、国として自立不十分である。

原因

- ・戦後の学校給食でパン食に慣らされたシルバー世代の食習慣が子や孫に伝わっている。

動機

- ・【朝ご飯を食べよう】を応援するために、お米に関して日本人を意識して調査学習した。

稲の歴史

- ◆ 高い生産性と保存性に富むコメは、単なる食料ではなく日本人の魂として生活の基本であった。
- ◆ 戦国時代の技術開発により新田開発が進み、江戸期は米本位経済が続いた。
- ◆ 明治時代になって国策としての品種改良が進み、富国の一翼を担った。
- ◆ 宮中では飛鳥時代から新嘗祭が11月23日に連綿と厳かに続けられている。



伊勢神宮の新嘗祭

お米への感謝

夏祭り

- 田の神に向けての豊作祈願祭

秋祭り

- 田の神に向けての収穫感謝祭

田植え

- 稲の成長と豊作を願って、早乙女姿による御田植行事

相撲

- 四股を踏みしめて、土地から災いを追い払い豊作を祈願



目次

1. ご飯食は素晴らしい

- (1) 心身を創り健康の源になる
- (2) 健全な歯との相互関係
- (3) 素晴らしい日本に生きる

2. ご飯食を復活するために

3. ご飯食を次世代に引き継ぐために

- (1) 保護者が行う家庭内食育
- (2) 学校給食を軸とした食教育

4. 旬でおもてなし

5. まとめと提言

1. ご飯食は素晴らしい

(1) 心身を創り健康の源になる (小麦と比較)

同程度含まれる 炭水化物

粒食のご飯は、デンプン質が消化しにくい為に血管への吸収に時間がかかり、血糖値の上がり方が遅い。

血糖値を一定に保つインシュリン分泌量が低い日本人に適している。

やや少ない タンパク質

お米はリジンを割合多く含み、アミノ酸の含有バランスが優れている。

味噌汁とセットが理想的である。

粒食と粉食

例えば重湯からエネルギーは取れても、歯や内臓の退化が気になる。

重湯に近い粉食より粒食の方が、口腔消化器に適度な刺激を与える。

小麦とポスト ハーベスト農薬

輸入小麦は長い船旅に先立って、虫類発生防止薬を散布する。

我が国における米麦の残留農薬上限値は0.1 ppmとしていたが、アメリカの要請により輸入小麦については8 ppmに改訂している。

パンとトランス 脂肪酸

無添加食パンは食味が劣るため、砂糖、脱脂粉乳やマーガリン、ショートニングなどで味付け加工している。

マーガリンやショートニングに含まれるトランス脂肪酸は、許容量の無い有害物質であり、アメリカでは数年後の使用禁止措置が決定された。

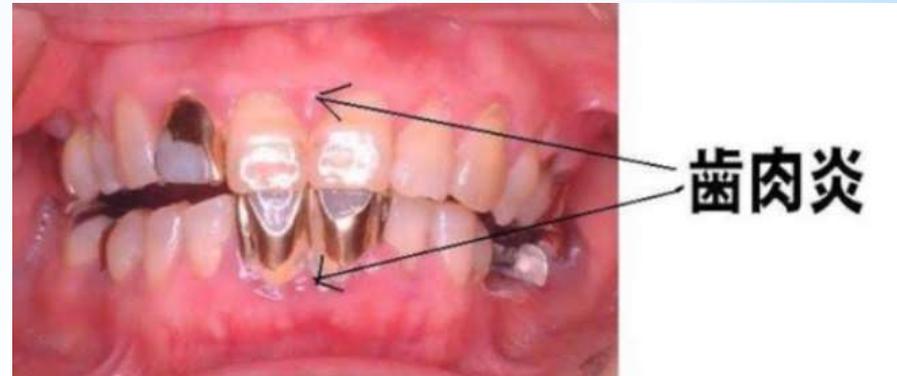
1. (2) 健全な歯との相互関係

(1) 良く噛むことで健康生き生き！

よく噛むことで口腔内機能の衰えを抑えることができる。

(2) 子供たちの変容

① 虫歯は減っているものの
歯肉炎が増加しており、
噛まなくても良い柔らかい食物を飲み物で流し込む
食べ方が影響している。



② 顎が細くなって歯の生えるスペースが制限され、歯並びが悪く上下前歯がかみ合わない。

(3) 現代人が甘い食品を好む理由

- ① 甘・酸・苦・塩味・旨味を感じる5種の味覚の中で、3歳頃までの味覚形成時期に砂糖味に接する機会が激増した。
- ② 甘い食品は吸収効率が高く、長寿の一因かも。

(4) 唾液の役割は偉大

- ① 唾液は消化を助けるだけではなく、虫歯や歯周病の予防、抗菌・口内の粘膜保護等多彩な効能があるので、たくさん唾液を出すことが大事である。
- ② 唾液分泌は加齢により大幅に減少するが、良く噛むことによって副交感神経を刺激すれば唾液が出やすくなる。

(5) 歯と健康寿命

“健康寿命に果たす歯の役割は大きい。”

① 口腔機能を維持している高齢者は認知症や転倒事故が少ない。

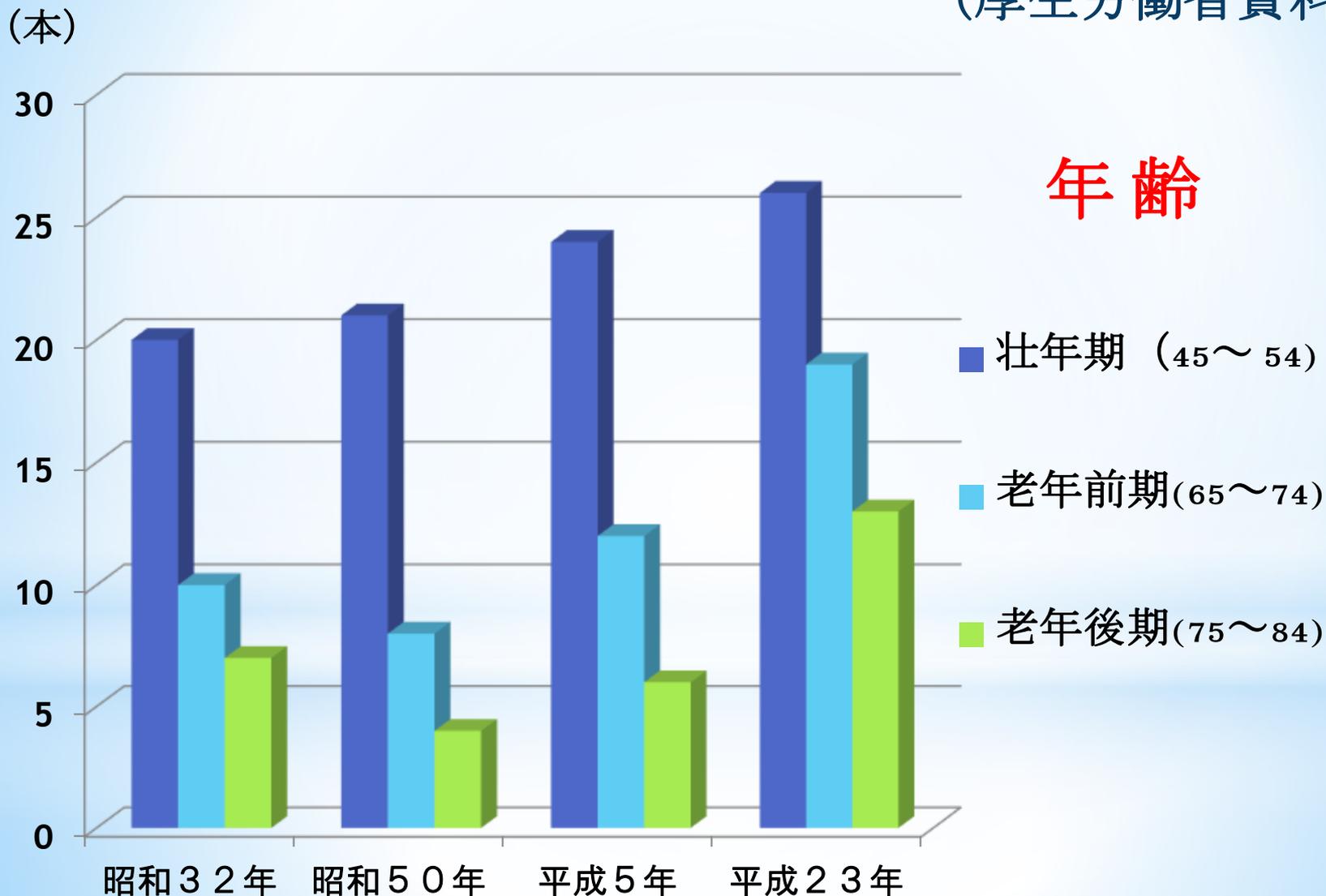
⇒ 要介護につながる疾患を予防し健康寿命を伸ばす。

② 自分の歯が20本以上あれば食生活に支障がなく、食べる楽しみが続けられる。

⇒ 厚労省による「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」運動が、平成元年にスタートして成果を出している。

1人平均現在歯数の年齢階級別推移

(厚生労働省資料)



1. (3) 素晴らしい日本に生きる

◆ 水田を開墾した先人の苦勞に思いを馳せると共に、その機能を次世代に引き継ぐ責務がある。

1) 国土保全機能

① 水田湛水の一部が地下水となり河川流量の安定と地下水涵養に寄与

② 洪水時の雨水一次貯留機能を有し、洪水被害を軽減

2) 環境保全機能

① 活発な光合成作用により温暖化に作用する炭酸ガスを吸収

② 田圃に張られた水の蒸発散が夏場の気温上昇を緩和

③ 水田内生物を捕食するトンボや蛙、更に野鳥の存在がヒトを含めた生態系を形成

3) 心の保全機能

① 稲作の季節による移り変わりが与える安らぎ効果

② 綺麗に耕された棚田風景から受ける稲作民族としての誇りと感動



平成26年9月7日
(日本棚田百選)
兵庫県多可郡「岩座神の棚田」見学

2. ご飯食を復活するために

(1) 生産者

需要拡大を図るために、消費者ニーズに合致したコメを生産する法人の例

① 福井県のH生産法人

一俵60kg-1万円でも儲かる米作りを目指して、乾田直播栽培に取り組んでコスト削減を目指している。

② 茨城県のO生産法人

良いイメージを振りまくために商品名を付けている。

- ・ 華麗舞（カレー用）
- ・ 笑みの絆（寿司米）
- ・ 和リゾット（煮崩れし難い）
- ・ 姫好み（後口がさっぱりして若者向き）

2. (2) 消費者

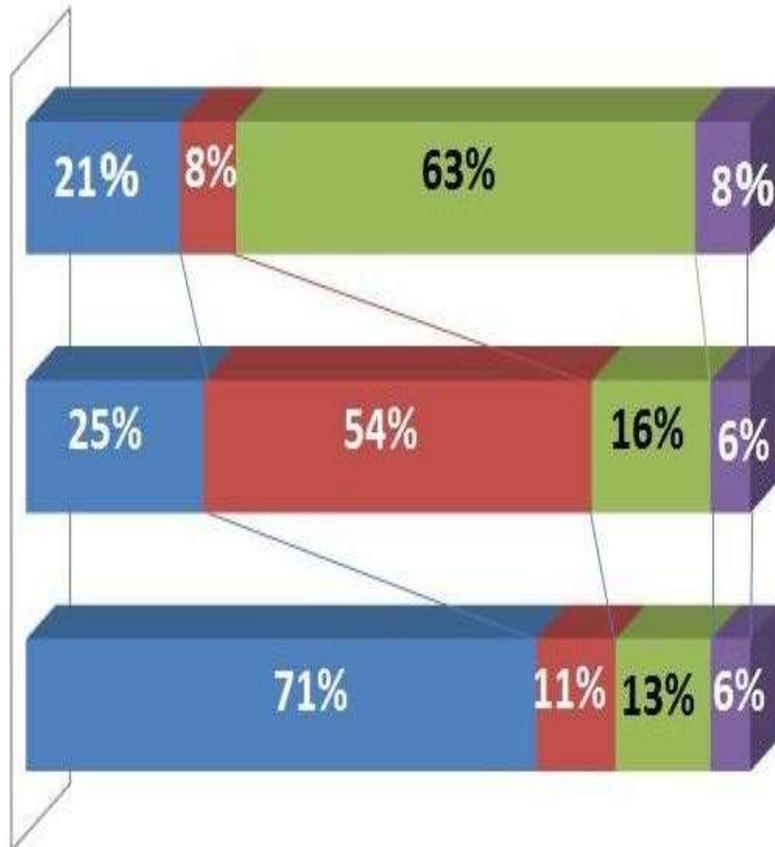
ご飯食回数/週 アンケート結果

神戸市シルバーカレッジ
3年生(183人) H27.2実施

神戸シルバー大学院生
(48人) H26.11実施

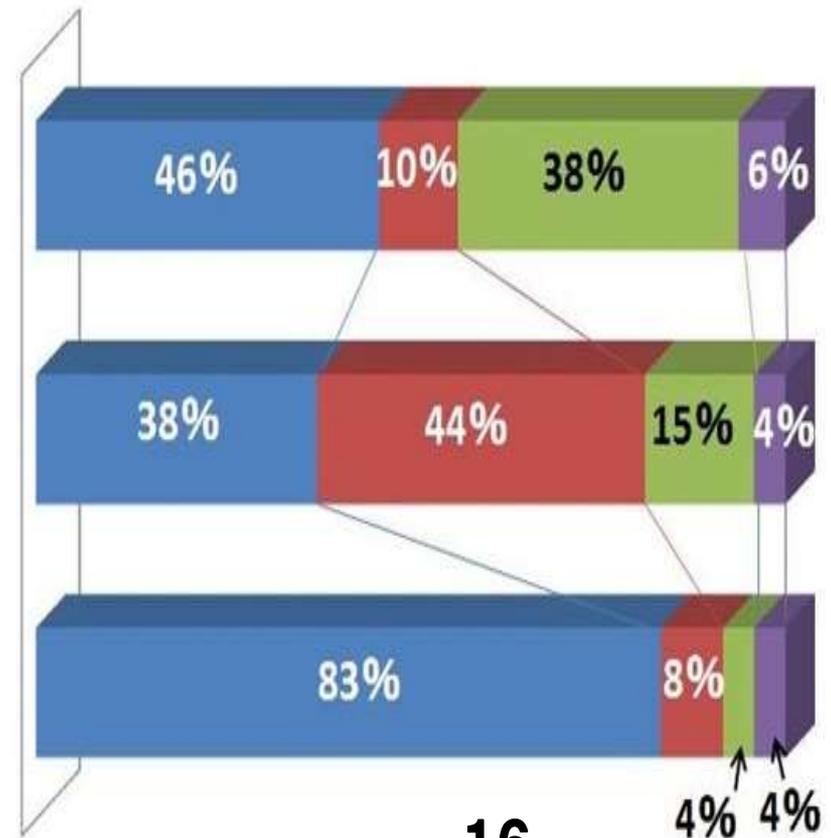
■ 5~7回 ■ 2~4回 ■ 0~1回 ■ 無回答

朝食
昼食
夕食



■ 5~7回 ■ 2~4回 ■ 0~1回 ■ 無回答

朝食
昼食
夕食



2. (3) 行政の役割

- 政策** * 生産者偏重の高価格米政策は、消費者主導の世の中で終焉を迎えつつある。
- 弱点** * 主食を中心とした自給率向上のアピール不足は、行政の本来的な弱点である。
- 農協** * 農業団体票が漸減している情勢をとらえて、農業法人育成に力を注ぐ。
- 消費税** * 日本文化の根源であるコメの消費税非課税による日本の稲作農業復活を検討してほしい。

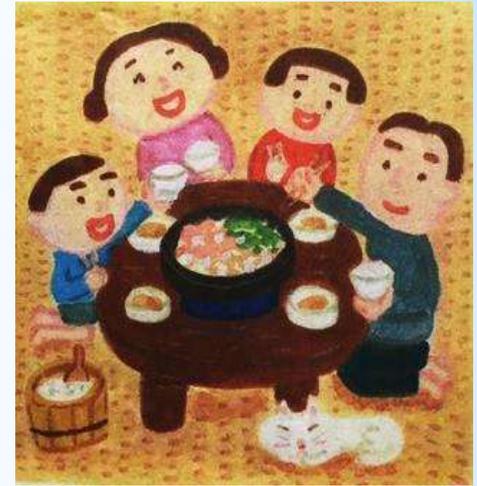
消費者米価の年次推移



3. ご飯食を次世代に引き継ぐために

(1) 保護者が行う家庭内食育

幕内秀夫氏推奨の
「子供を創る基本食」



- ① 十分に外で遊ばせる
- ② 食事メニューは子供の好みに迎合しない
- ③ 水分補給はカロリーのない飲物で
- ④ 朝ご飯をしっかりと
- ⑤ おやつは4回目の食事

⑥ 輸入食品を示すカタカナ食材を減らす

その他

- 子供が嫌いな料理でも親が美味しいそうに食べていけば、やがて真似をして食べるようになる。
- 砂糖味が精神安定剤の役目を果たしている甘党の大人は、子供のいないときに食べるのが良い。



家庭内食生活の変遷

* 現シルバー世代が伝統的な食生活を壊した。

父を中心に食卓を囲んだ家父長制度時代、子供は食事以外に家の中に食べ物が無かったので、お腹をすかせながらも母が作る食事を待っていた。

⇒ 戦後は民主主義精神が普及して父権が徐々に弱まり、軸が見えない家庭生活となった。

⇒ 仕事に没頭した父親は家庭を顧みる余裕がなく、専業主婦になった母親は子育てに精を出した。

⇒ 子供は冷蔵庫から食べ物を自由に取り出せ、家族一緒に食卓を囲む必要がなくなったことは、家庭内食育を困難にした。

我々の家庭内食育体験談

① 手作り弁当を作る努力は必ず報われるはずだ

母親の愛情に対して弁当を作らない父親の愛情は子供に伝わりにくい。
⇒ 父親は自分の終末期に我が子からの憐憫の情に期待しない方が良い。

② 食べない方が良い食品を知ることが重要

ポテトチップス、空揚げ類、即席ラーメンなどは、味覚に習慣性を持たせるべくメーカーの努力が集約されており、摂り過ぎに気を配ることが肝要である。
⇒ このような食品を大人になっても沢山食べ続けると、切れ易かったり習慣病の原因になるかも知れない。

③ 食事補助をさせるのは最良の食育になり得る

正しい食品の選定、調理技術や食事作法を伝える事は、子供の人生に多くの効用をもたらすので、母の教えと合わせて後世に伝えたい。
⇒ 料理を楽しく感じさせる配慮が必要で、父親も食育に参加してほしい。

④ 習慣性成分を含むコーラやコーヒーを控える

成分不明の合成飲料コーラが日本で廃れてきたのは、健全な味覚の勝利だと言える一方、コーヒーには日本市場を席卷された感がある。
⇒ 地産地消の対極にある食品を推薦する理由は存在しない。

3 (2) 学校給食を軸とした食教育

学校における食教育は、
先生の努力もあって概ね素晴らしい

週3回強のご飯食をもっと増やしてほしい
考えに対して

- ① ご飯給食を取り入れた時に、パン業界に配慮してパン屋が炊飯する状態が続いており、文科省も本気度が見えにくい。
- ② 給食担当課は、安全と食材の安定確保を何より優先しているようで、ご飯が良いとか産直が良いとかは、真剣に考えていない模様である。
- ③ ご飯食推進に反対するパン業界に比べ、コメ業界の自覚と努力の無さが目立つ。

平成20年に完全米飯給食を採用した 新潟県三条市の実施理由

- ① 栄養のバランスが整い脂肪の摂り過ぎを防止
- ② 安心の粒食で消化吸収が遅く体質に合う
- ③ 食の乱れ
→生活の乱れ
→心の乱れ
→非行イジメへの連鎖



これは全国的にも大きなニュースとなり、小都市の先進政策導入に敬意を表する。

兵庫県では川西市や豊岡市で週5回のご飯給食を実施
→ 市長サイドからの強力な信念の成果だろう。

4. 「旬でおもてなし」 調理実習

「米＝ご飯」日本食が家庭から薄れていく事に歯止めがかかればという思いを持った。

“学ぶお米” だけではなく、旬の食材を取り入れ、ご飯作りの楽しさを知るため、メンバー8名で調理実習実施。



①日本の身近な行事食:「端午の節句」

次世代に伝えたい「端午の節句」

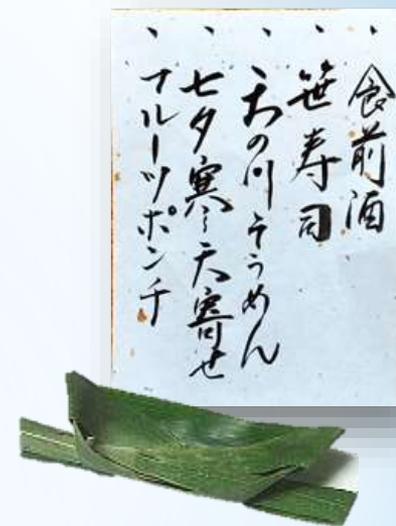
- 竹の皮にご飯を包んだ“ちまき”
- 柏の葉にお餅を包む“柏餅”作り。



②日本の身近な行事食：「七夕」

七夕にちなんで食材を星型・短冊切りにし、箸置きやささ舟つくりにも取り組んだ。又、日本の伝統や、文化にまつわる物語を話した。

子や孫に作る楽しさ、食べる喜びを味わってもらおう事で、食文化の素晴らしさを伝えて行きたい。



5. まとめと提言

(1) 生産者にお願い

1) 大規模耕作の本格導入

小規模集約農家を減らすべく農地を貸出し集約して、農業法人による大規模耕作導入により、対外価格差を減少させてTPP問題等に対処する。

2) 付加価値米の販売努力

安全で美味しいコメを作って上手にPRすれば、消費者が付いてくるので、生産者の立場を主張できる人材の外部登用が望まれる。

5. (2) 消費者にお願い

ご飯食について短期の効果的方法は見当たらないので、国民の生活信条に訴えたい。

1) 経済至上主義からの脱皮

地震津波や原発事故を契機に経済至上主義を止めて、地道な文化国家を目指す。

2) 男性の家庭復帰

若年世代が家事を共有しつつあるのは健全な方向であり、夫婦での子育てと共に男性の視点から地産地消や自給食料の重要性を考える。

5. (3) 行政にお願い

1) 学校給食

学校給食は素晴らしいものになっており、願わくは農業保護と健全な食習慣育成の為、ご飯食回数を増やす英断を望む。

2) コメ単体販売のみ消費税非課税化

- ① 我国固有の文化財と言え、単なる消費財では無い。
- ② 米価が下がることは、コメ農家と低所得者の双方に好都合であり、地方活性化につながる。

軽減税率政策は、経費節減のため単純を旨とすべきであり、消費税収が約2,000億円減少するけれど、国益に叶い高所得者に利益をもたらさない手法である。

ご飯食で幸せな人生を！

良く噛めば唾液
が出て消化抗菌

ブドウ糖で
脳が元気に

心が穏やか
になる



これで「ご飯愛好会」の報告を
終わります。



**ありがとう
ございました**

