



「ご飯」  
いただきます！

みなさまへ ！

## 「ご飯」いただきます！の意味

みなさん、いつも食事の時には「いただきます！」と大きな声で言ってますか？  
「いただきます！」ってどうしてこう言うようになったのでしょうか？

いただきます



皆さんは昨日・今日、何を食べましたか？全ての人間は何かを食べないと生きて行けないのですよね。食べ物って全部生き物なのですよ！牛・ぶた、鶏(とり)の肉はもちろん野菜だって畑で根をはって育ってきた生き物です。みんな「命」を持つ生き物なのです。人間は、それらの生き物を食べて行かなければ、自分が生きて行けないのです。

牛や豚は、とさつ場という所で、肉に加工されます。人間はその肉を食べます。前にテレビで見ましたが、とさつ場へ連れて行かれる牛は、動物のするどい感で、自分が殺されるとすぐわかるのです。そうすると、大きな眼から大粒の涙を流し、悲しい鳴き声を上げながら、とさつ場へ連れて行かれます。本当にかわいそうですが、でも人間はこのようにいろいろな生き物の命をうばい、それを食料にしないと生きて行けないです。野菜などの植物だって、人間はその命をうばって、それを食べて生きて行くのです。

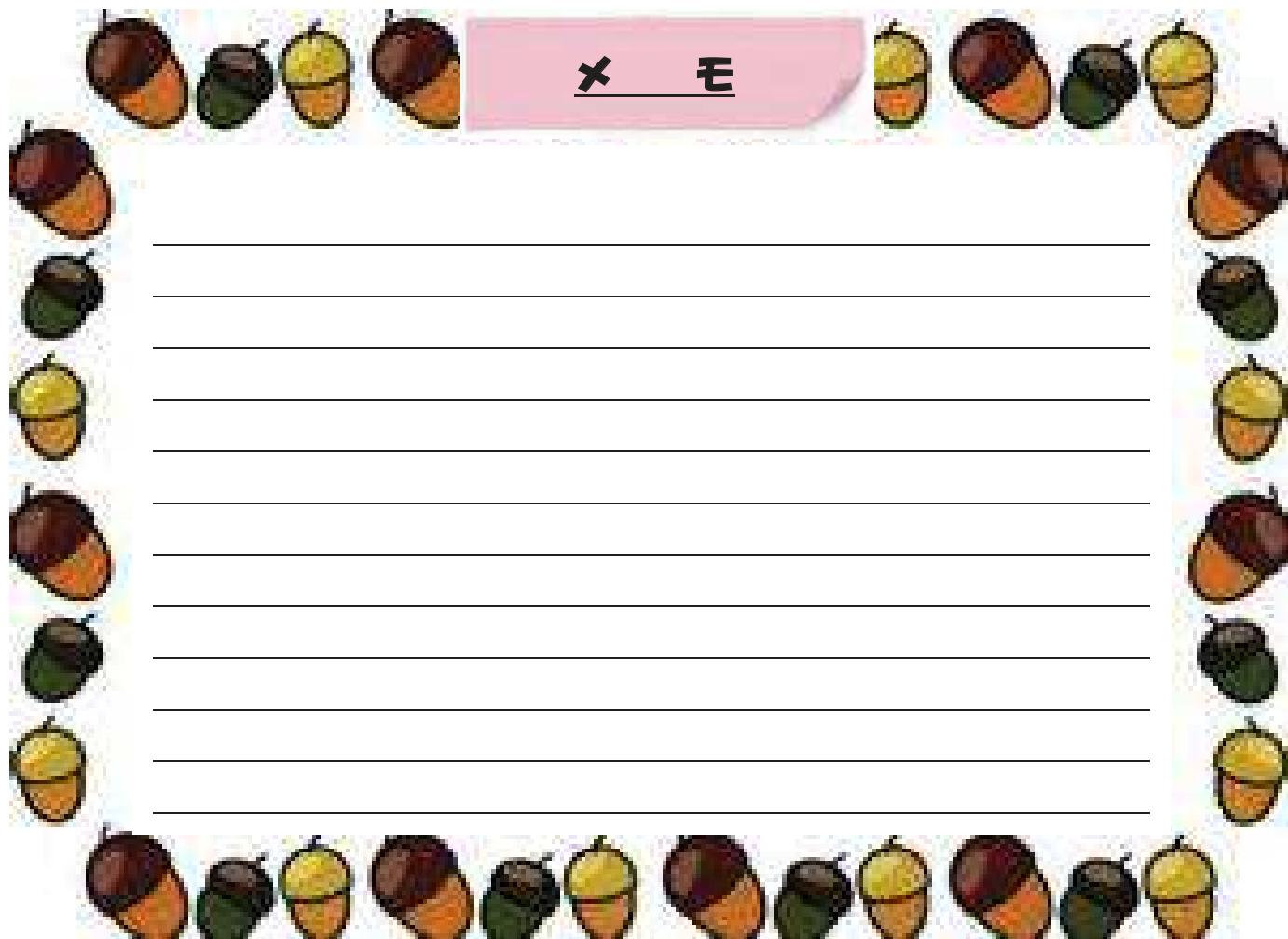
昔の日本人は、食事を取る時には、人間の食べ物になっている動物や植物のぎせいで対して「あなたたちのおかげで生きて行くことができます。**あなたたちの命ありがとうございます！**大切な、大切なあなたの命、けっしてそまつにいたしません！」と感謝しながら、食事を取るようになったのですよ！あわせて、私たちが**自然のめぐみ**をいただいていることにたいして、また**食べ物をつくっていただいた多くの人々**への感謝の気持ちをこめて「いただきます！」と言葉にしたのです。これが長く続いて、私たち日本人の習慣になったのです。

## 目 次

表紙	イラスト：「ご飯」いただきます！　　わたなべ じゅんこ 画
みなさんへ	「ご飯」いただきます！　の意味

目次	頁
1. ご飯を食べる	1~8
2. 田んぼについて	9~14
3. 「お米」の作り方	15~16
4. 「お米」の分類・取扱い	16~20
5. 「お米」から作られる食べ物	21~23
6. 「お米」の歴史と文化	24~27
7. データいろいろ	28~32

NORAの会の紹介	ほたる野を守る NORA の会
-----------	-----------------

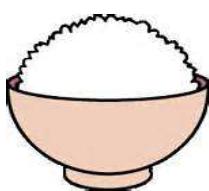


## 1. ご飯を食べる

### 「ご飯」は主食ですが、主食の意味は？

魚や肉、野菜などの「おかず(主菜、副菜)と一緒に食べて、食事の中心となるものを「主食」といいます。主食には、栄養分として炭水化物が豊富な作物が選ばれています。

国によっていろいろありますが、主食のほとんどは、穀物(米・小麦・トウモロコシ等)または芋類



(ジャガイモ・タロイモ・サツマイモ等)ですが、その他に、各種豆類(大豆等)、果実(かじつ)類等もあります。そのうち米・トウモロコシ・小麦だけで世界人口の3分の2の40億人の主食になっています。日本人には何といっても「ご飯」がピッタリ！ですね！

#### お米が日本人の主食になった理由

お米の栽培(さいばい)が日本の土地や気候などに合って、安定的に多くの収穫(しゅうかく)を得ることができる作物として、長い年月をかけて日本の主食になったものです。

1. 日本の気候は雨が多く、夏は高温多湿で、お米(イネ)が良く育ち、たくさん収穫できる条件がそろっています。
2. お米には栄養として、エネルギー源となる炭水化物が多くふくまれています。
3. お米(イネ)は、せまい土地でもたくさん収穫することができます。
4. お米は、乾燥させると長い間保存ができ、一年中安定して食べることができます。

**クイズ 1 お米はどこから日本へ伝わってきたのでしょうか？**

**いっしょに来た昆虫は？**

**こたえ ⇒ 22 P**

**クイズ 2 なぜ、お米は何千年もの間、作り続けられるの？**

**田んぼだって、つかれないのかな？ こたえ ⇒ 22 P**

## 1. ご飯を食べる

### 主食「ご飯」の良いところは？

#### ●「パン」や「めん」とくらべて、消化吸收のしかたが良い

小麦製品はまず粉(小麦粉)にした上で塩や油などを加えて混ぜ合わせて作ります。粉になることでお米よりも消化吸收されやすくなっています。そのために満腹感が得られにくく、直ぐお腹が空いたと感じます。だからまたすぐに食べたくなつて、つい食べ過ぎになり、肥満につながる可能性が増えます。「ご飯」は、お米として実った粒をそのまま煮て食べますから、身体の中で栄養分がゆっくり吸収され、満腹感が長続きします。

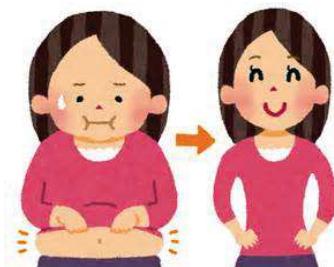
#### ●頭の働きも良くなり、チカラが出やすい

「ご飯」に多く含まれている炭水化物は分解してブドウ糖になります。特に脳は、ブドウ糖だけをエネルギー源とするので、頭の働きを良くします。炭水化物を多く含む「ご飯」はしっかりいただきましょう！脳の重さは身体全体の2%ほどですが、脳で使われるエネルギーは身体全体に必要なエネルギーの18%と、身体の他の部分とくらべても、多くのエネルギーが必要なのです。

#### ●肥満になりにくい

「ご飯」は脂質が少ないので、余分なエネルギーが少なく、脂肪として身体にたくさんわえられにくくなるので、メタボになりにくいのです。米の糖質はエネルギーとして優先的に使われるので、その結果太りにくい身体を作ります。

「ご飯」をたく時に加えられるのは水のみです。一方でパンは小麦粉以外にも塩・油・乳化剤・砂糖・イーストフードなどで作られます。その分「パン」食はカロリーも多くなりがちですね。さらにジャムやバターをぬって食べることも多いので、メタボに注意が必要です。



#### クイズ 3 1粒のタネから、1番多くとれるのはどれ？

- A.とうもろこし B.お米 C.こむぎ

こたえ ⇒ 26 P

## 1. ご飯を食べる

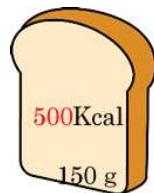
### 「ご飯」にはどんな栄養があるのかなー？

「ご飯」(お米)は、人が生きて行くのに必要な熱・エネルギーとなる炭水化物や脂肪、身体をつくるタンパク質など、私たちに必要な栄養分を含んだ食品です。「ご飯」(お茶碗1杯 150g)には、以下のような栄養があります。

#### [血や筋肉、臓器を作る、栄養素類]

タンパク質・3.8g

[エネルギー量 Kcal(カロリー)]



#### [体と脳を働かせるエネルギーになる栄養素類]

炭水化物・55.7g、

#### [細胞を作り、少ない量で大きなエネルギーになる栄養素類]

脂質・0.5g

#### [身体の調子を整える栄養素類]

カルシウム・5mg、鉄分・0.2mg、ビタミンB1・0.03mg、ビタミンB2・0.02mg、食物繊維・0.6mg

クイズ 4 「お米」の種をまいてから、稲かりまで何日くらいかかる？

A.3~4ヶ月 B.八十八日 C.約半年

こたえ ⇒ 26 P

クイズ 5 「お米」の生産量、世界一の国はどこ？

A.インド B.中国 C.インドネシア D.タイ

こたえ ⇒ 29 P

クイズ 6 H21年「お米」の生産量日本一は、次の都道府県のどこ？

A.北海道 B.秋田県 C.新潟県

こたえ ⇒ 30 P

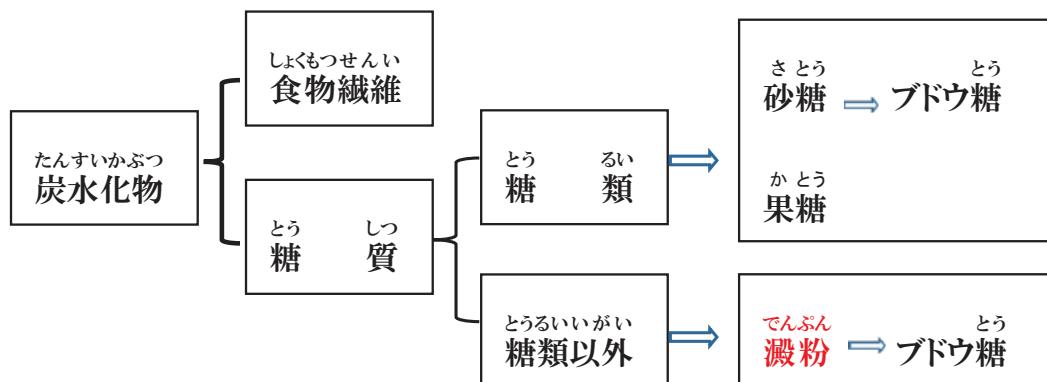
## 1. ご飯を食べる

「ご飯」を食べるとふとる！ などと思っている人はいませんか？

「ご飯」を食べるとふとるという考え方は全くの間違いです。「ご飯」が人間の脳と身体にとってやさしく絶対に必要であることを知ってください。「ご飯」の主な栄養分は炭水化物です。ではこの炭水化物についてもう少し詳しく見てみましょう。まず炭水化物は「糖質(とうしつ)」と「食物繊維(しょくもつせんい)」に分けられます。糖質は消化されるもので食物繊維は消化されないものと考えればよいでしょう。糖質は「糖類(とうるい)」と「糖類以外」分けることができます。糖類には砂糖(さとう)や果糖(かとう)などが含まれます。そして糖質の中で糖類以外の代表格がお米の主成分であるでんぶんです。つまりお米の主成分は炭水化物の糖質には含まれるけれども糖類ではないということになります。お米は砂糖などと同じだと考えるのは間違いたとことです。



### <ちょっと説明>



クイズ 7 日本人のお米を食べる量を 50 年前とくらべると？

- A.90% B.70% C.50% D.30%

こたえ ⇒ 30 P

## 1. ご飯を食べる

### 一汁三菜(いちじゅうさんさい)って何でしょう?

平成 25 年 12 月、「和食;日本人の伝統的な食文化」

と題して、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。

この「和食」は「栄養バランスにすぐれた健康的な食生活」になっているところが、評価された理由の一つです。



「ご飯」を主食に、一汁三菜(みそ汁のような汁一杯・おかず 3 種類)を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。また、「うま味」をじょうずに使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿、肥満防止に役立っている、というヘルシーさが世界中に注目されて、日本食が大人気なのですよ。



### 食事で一番大切なことは?

「ご飯」はすばらしい主食ではありますが、大切なのは他の食材と組み合わせた食事によって栄養のバランスを取ることです。お米に限らず、何か 1 つの食材で全ての栄養を取れません。肉・魚・野菜・豆・いも・かいそう・乳製品など様々な食品から栄養を取ることが健康にとって何よりも大切なことです。それが一汁三菜です。そう考えると、あらゆる食材と相性の良い白い「ご飯」は最高のヘルシー食材ですね。

クイズ 8 ひごろ食べている「ご飯」は、どのようなお米を使ってる?

- A. おかぼ米 B. もち米 C. うるち米 D. 古代米

こたえ ⇒ 31 P

## 1. ご飯を食べる

### 「食事」はしっかりかんで食べましょう！

食べ物を良くかむという目安は、食べ物を口に入れて、「ごくん」とのみこむまで 30 回くらい「もぐもぐ」かむ、と言われてますが、良くかむと脳の働きが活発になります。朝食の時に良くかむと脳がしっかり目覚め、「おなか」がいっぱいになった感じにもなりますので、食べすぎを防いでくれるのです。なかなか 30 回もかむるのは難しいですが、いつもよりも多めに噛むことを心がけましょう！

#### <かむことは消化吸収の始まり>

食べ物はかむことによって、歯で細かくくだかれながら口の中にある唾液(だえき)と良く混ざります。唾液が混ざった食べ物は飲み込みやすい大きさにまとまって食道へと落ちていきます。

食べ物は次に胃に入り、胃液と混ざって溶かされながら吸收のしやすい液状になって行くのですが、かままずに飲み込んだら、形のあるものが入ってくるので、胃は何とかしようといつも以上に働くことになります。常に胃が働きすぎると、胃の調子が悪くなるのです。



#### <ごはんは脳のエネルギー>

ごはんを良くかめば唾液(だえき)と混ざりあって、お米の炭水化物はほんのり甘みのある麦芽糖(ばくがとう)に変わります。それがさらにブドウ糖になって吸収され、脳のエネルギー源となるのです。前で説明しましたが、脳はブドウ糖しかエネルギー源にできませんので、炭水化物を多く含むご飯を良くかんでしっかりたべましょう！その結果、脳が生き生きとして仕事や勉強がはかどるのですよ！

**クイズ 9 日本の「お米」の・自給率(国内生産量の割合)は？**

A.95% B.75% C.55% D.35%

こたえ ⇒ 31 P

**クイズ 10 納豆・豆腐・みそ、などに使う大豆の自給率は？**

A.36% B.26% C.16% D.6%

こたえ ⇒ 31 P

## 1. ご飯を食べる

### じょうぶな身体を作るために大切なことは？

世の中で活躍している人たちはこの3つを実行しています。

#### ＜早寝早起き＞

人間は体の中に時計を持っていて、毎日同じリズムを刻まないと時計がぐるっとしまいます。同じリズムを保つために、夜は早く寝て、朝は早く起きる習慣をつけることが大切です。



#### ＜しっかりごはんを食べる＞

朝は早起きして朝ご飯をしっかり食べよう！ 有名なスポーツ選手は、バランスを考えてご飯を食べています。ごはんをしっかり食べることは体づくりの基本です。



#### ＜基礎代謝を上げる＞

基礎代謝とは、生きていくために必要とするエネルギー消費のこと。基礎代謝が高い人は太りにくく、健康でいられます。基礎代謝を上げるためにには、てきどな運動をすることも大切です。



#### 【基礎代謝について（寝ていてもエネルギーは必要）】

人は何もしていないくとも、エネルギーが必要です。その生きて行く最低のエネルギー量を基礎代謝と云います。寝ていても心臓や脳や内臓など活動に活動してエネルギーを消費しています。身体の細胞も休まず活動しています。小学校の5年生の基礎代謝量は一日当たり、男子：1330Kcal、女子：1200Kcal、と示されています。基礎代謝量は皆さんの一日に必要な全エネルギー量の60～70%にもなると云われています。(日本人の厚生省食事摂取基準 2010年版)

**クイズ 11 いつも、つねに栄養不足の人は世界全体でなん%くらいいますか？**

- A.15% B.10% C.5%

こたえ ⇒ 31 P

**クイズ 12 日本で、すぐられる食品の内まだ食べられる食品はどれくらい？**

- A.40% B.30% C.20% D.10%

こたえ ⇒ 32 P

## 1. ご飯を食べる

### 「地産地消(ちさんちしょう)・千産千消」について



地産地消とは、地域(地元)で採れた食材を地域(地元)で消費しよう(=「地域生産・地域消費」の略)、という意味の言葉です。また、千葉県では特に「千産千消」という名前をつけて、様々な取り組みを行っています。

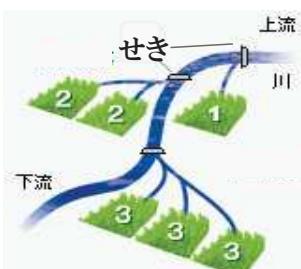
学校給食でも、学校や市町村ごとに「千産千消デー」の活動を積極的に進めています。

米	千葉県で生まれた新しい品種で、名前は「ふさこがね」「ふさおとめ」です。風害や気候の変化に強く品質が安定しています。学校給食で多く使用されています！
小麦	大部分が水田を利用した生産です。学校給食用パンとソフトめんに15%まぜてます。
大豆	遺伝子組み換えはされていません。学校給食用に冷凍品などに加工されています。
落花生	千葉県は「おいしい落花生」の生産量国内第1位で、70%を占めております。
マッシュルーム水煮	採れたての新鮮な原料を使って、缶詰及びレトルト品にした薄切り品です。
ミニトマト	特別栽培(当地比:化学農薬・化学肥料 5割減)され、給食に使用されています。
キンメダイ	水深100~500mの深場にすみ、目と口が大きく、黃金色に輝く大きな目から、この名前になったようです。煮つけがおいしいですが、給食では一夜干しが人気があります。
ブリ(イナダ)	主に定置網やまき網で漁獲され、内房地区では養殖もされています。 冬場には「寒ブリ」と呼ばれる最もおいしい時期をむかえます。
マイワシ	学校給食では「イワシ角煮」「マイワシソフトみりん干し」「イワシ折り揚げ」「サージンミート(イワシ落し身)」「イワシ団子」「イワシさんが焼き」等に加工されています。
片口イワシ	学校給食では「煮干し」「かえり煮干し」「丸干し」「ごまフライ」に加工されています。
サンマ	回遊魚で夏の終わり頃に北から南下ってきて、晚秋に銚子漁港に水揚げされます。
マアジ	味がよいからアジと呼ばれます、房総の郷土料理である「なめろう」などで、人気があります。学校給食では「小アジの南蛮漬け」が、骨ごと食べることができ好評です！

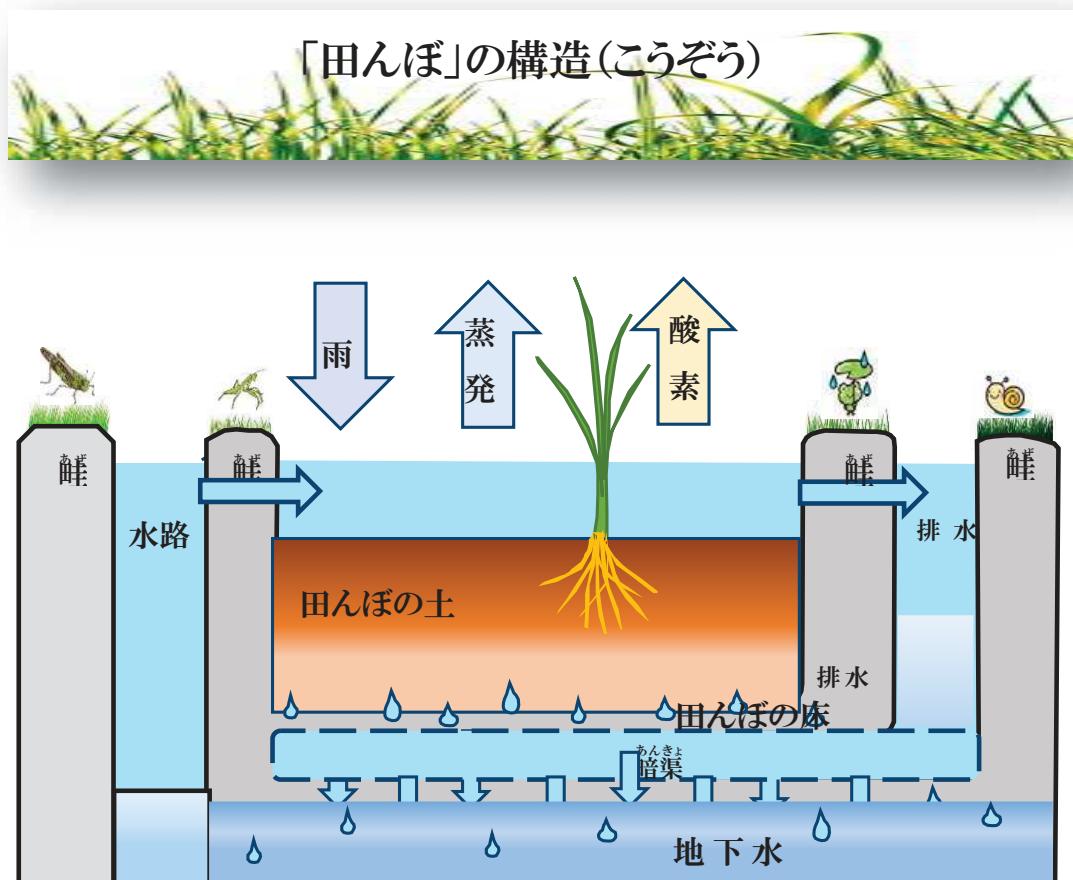
## 2. 田んぼについて

### 良い「田んぼ」ってどんなのかな？

おいしい「お米」を作るのに良い「田んぼ」って、どのような「田んぼ」なのかな？「田んぼ」の構造はどのようにになっているのかな？稲がりっぱに育って、おいしい「お米」が取れるように、農家の方はどのような仕事をしているのでしょうか？調べてみました。

おいしい「お米」を作るための「良い田んぼ」とは？												
良い土があること		<ul style="list-style-type: none"> <li>* 栄養 3 ようそ = チツソ [苗の生長]、 リン酸 [実りをよくする]、カリ [葉やくき をじょうぶにする] をたっぷりふくむ</li> <li>* 有機物がほうふで、バクテリアがす みやすい → バクテリアは悪い病原菌 を食べてくれます</li> <li>* 土がやわらかくて、水はけがほどよい → よすぎると肥料分や水が流れてしま います</li> </ul>										
水がもれないこと	<table border="0"> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td>に</td> <td>+</td> <td>⇒</td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>土地</td> <td>あぜ</td> <td></td> <td></td> <td>田</td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/>	に	+	⇒	<input type="checkbox"/>	土地	あぜ			田	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 水がよこ方向へもれなよう「あぜ」で かこいます</li> <li>* 田んぼの底から、水が大量もれない ように、水をとおしにくい粘土のような 土をまぜて田んぼの底を作ります</li> </ul>
<input type="checkbox"/>	に	+	⇒	<input type="checkbox"/>								
土地	あぜ			田								
大量の栄養たっぷり の水があること		<ul style="list-style-type: none"> <li>* 川の水を使うと大量の水が使えます</li> <li>* 木の多い山に降った雨は栄養分をた っぷり含んで、川へながれます。</li> <li>* 川は田んぼへおいしい水を切らさず 入れてくれますので、稲が元気に 育ちおいしい「お米」ができます。</li> </ul>										

## 2. 田んぼについて



山からとけだした養分をたっぷり含んだ川の水は、「水路」を通じて田んぼに入つて来ます。「田んぼの土」は稲を育てるために耕された、養分や有機物をたくさん含んだ土です。その下の「田んぼの床」は土がしっかり固めてあるので水を通してにくく、粘土質の土を盛上げた「畔(あぜ)」の壁になって、プールのように水をためる働きをします。田んぼに水をはると土の中は酸欠(さんけつ)状態になり、有害物質が死んで、作物がよく育つ中性の土壤(どじょう)になります。ですから稲は土と水の両方から養分を吸収できるのです。川の水は休むことなく養分を運んでくれますので、田んぼでは毎年米を作り続けても土の力がなくならないのです。田んぼの床から時間をかけて、少しずつもれる水は、土を通って来る間にきれいな水になり、良い「地下水」になります。

クイズ 13 脳にとって、直接エネルギー源となるのはどれ？

- A.砂糖(さとう) B.デンプン C.ぶどう糖

こたえ ⇒ 32 P

## 2. たんぼについて

### 「田んぼ」の、いろいろなはたらき

#### 1) 貯水池となって洪水を防ぐ役割をしています

日本には平野が 25%しかありません。山地が多く川は急流です。また雨の量は世界の平均よりも2倍も多く降るのですよ。その為に昔は大雨のたびに洪水被害が良くおきていました。江戸時代ころから、お米を増やすために、平野に田んぼをたくさん作りました。やがてさらにお米を増やすために、川の上流の平らな土地にも田んぼを作つて行きました。田んぼには川の水を田んぼへ入れたり出したりする水路やため池が必要です。昭和の時代までにはその水路の長さはなんと地球を 10 周するくらいの長さになり、田んぼの面積も琵琶湖の 40 倍ほどの広さになりました。この広大な田んぼは大雨が降っても、水の流れを調整するダムと同じ役割をするために、下流の地域を洪水から守つているのです。

#### 2) きれいな空気や水を生み出しています

日本は非常に地下水が豊富な国だと言われております。日本の国は 65%もの土地が木でおおわれ緑の多い国です。雨は地下にしみやすく、地下水になります。また田んぼにためられた水の約 20%は地下にしみこんで、地下水になるとも言われています。地下水は飲み水や食品用、工業用水、など人の生活に非常に大切な資源です。地下水は地下にあるみずがめにたまつた水ですから、むだつかいをしないように、また大事にしなければなりませんね。おもしろいことに、土の栄養分をとかして栄養をふくんだ地下水が海に流れると、その近くの海の魚は元気になり、魚が増えて行くのだそうです。地下水の力ですね。また稻の緑もきれいな空気を生み出しています。

#### 3) 真夏のあつさをやわらげています

日本の夏。最近は 35 度をこす所もめずらしくなくなりました。地球おんだん化が進んできていると言われております。ある研究の結果によると、田んぼでは田んぼのない所よりも気温が 1.3°Cほど低くなっているそうです。それは田んぼの水がじょうはつする時に、熱をうばうから、少しすずしく感じられるようです。たつた 1°Cですが、平均気温が 1°C上がると、生き物たちの生きて行くことができる場所が 100kmも北のほうへずれて行くのだそうです。青森りんごも北海道でしか生産できなくなるかもしれません。ですから、1°Cというのは非常に大きな温度差と言えますよ。田んぼにはそのような気温が上がるという問題をおさえる力もあるのです。

## 2. たんぼについて

### 4) 田んぼには生き物が約 5000 種類も住んでいると言われています

田んぼは水がたくさんある所なので、水が大いに好きな生き物にとってではなくてはならない楽しい我が家なのです。現在までのある時期には農薬も大量に使われたために、生き物も大きくえいきょうを受け、いなくなってしまったり、だんだん少なくなってしまった生き物も多くいます。たとえば田んぼと言えば、ドジョウとかイナゴですが、これもずいぶん少なくなってしまいました。「お米」を育てながら、そこにいる生き物の命も守っているのです。その命、大切にして行かなければいけませんね。

また、田んぼは、稲作に代表される日本文化を伝えて行く役割や、のどかな田園風景などの美しい景観を作り出すぐりだす役割も持っています。このように、田んぼのある里山の豊かな自然環境を守りって行くことはこれからますます重要なことなのです。



## 2. たんぼについて

### 「田」の「あれこれ」

#### 「田」と言う字のいろいろ

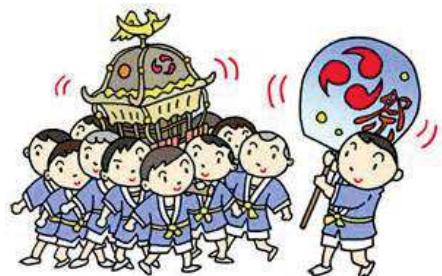
<u>田</u> という字	* 音読み:「でん」 訓読み:「た」 * 書き順   一 二 三 四 五 田
<u>田</u> を使った字	男=田と力が重なっています 畑=火の横に田ですね。昔は  田の仕事には人の力が必要でした。力は男でしょ  荒地のやぶを燃やして畑を作りました。
<u>田</u> のつくみょう字	昔はみょう字のない人が大勢いましたが、明治時代になり全員に苗字をつける事になりました。当時の人口の85%が農民でしたので、農民の多くがみょう字に田の字を付けました。だから田のつくみょう字が多いですね。そのなかでも山田・田中さんは特に多いですね！
<u>田</u> のつく地名	津田沼、また八千代市には大和田新田(新しく作った田)という地名もありますし、東京の神田(神社が所有していた田)など、全国には色々な田がつく地名があります。

#### 「田んぼ」の数え方

田んぼの数え方は、1枚、2枚、3枚…と数えます。1枚の田んぼの広さは300坪<sup>2坪</sup>=約1000m<sup>2</sup>が普通です。この1枚の田んぼを1「反」と呼びます。

#### 神社のお祭り

昔は食べるものが大変不足しておりました。「お米」が不作で多くの人々が命を落としたことも多々ありました。「お米」は命をつなぐ一番大切な食べ物ですから「お米」が実る秋になると、豊作を祈るお祭りが行われてきました。今では豊作よりも、皆さんの安全や健康、幸せな生活を祈るようになっているようです。お祭りにはおみこしが出て、にぎやかですね。神社では神主さんが、天から神様が降りて来て、おみこしに乗り移って下さるようにお祈りをします。おみこしは神様を乗せて、町内を廻り、皆さんの願いをききとどけて下さったり、そして町内の皆さんを幸せに導いて下さる、と云う意味を持っているのですよ。



## 2. たんぼについて

### 「田んぼ」にホタルもいるのですよ！

田んぼに住んでいる生物は、だいたい 5,000 種類くらいいると云われております。田んぼは水が浅くて、動植物にとって生きる上でとても栄養がたくさんある場所なのです。そこには、ものすごい数の小さな生物が水に浮かびながら動き回っています。するとそれを栄養にして水草や水辺に住む動物・植物が増えています。それを食べる虫や貝もここに住みつきます。さらにはその虫や貝を食べものにするドジョウやエビやカエルなどの小動物が増えて来ます。そうするとその小動物をつかまえて食べるため、小鳥やカモやサギ、などの鳥がたくさんここにやってくるようになります。でもこのような生き物たちは、「お米」を育てるために使われる農薬や肥料の影響で数がへってきました。また、田んぼのそばまで人の家が建つようになって、水が汚れたり、夜でも家の灯りで明るくなるので、ホタルも住みにくくなっています。非常に数が少なくなりました。その他の生き物の数もへってきます。この NORA の会の田んぼでは農薬は使わずに、お米を育てています。こんど田んぼに



たら、どんな動物や植物が住んでいるのか、観察してみましょう！ そうそう、この NORA の会の田んぼには「ホタル」がいますよ！ 6 月末から 7 月の夜にお父さん・お母さんと一緒に来て見て下さい。NORA の会は、ホタルが育ちやすい場所がなくならないように、一年をとおして手入れをしています。もっともっとホタルが増えるように努力を続けて行こうと思っております。

### 田んぼとカカシ

田んぼに、人の形をした「カカシ」が立っているのを見たことがありますか？

カカシを漢字では「かかし」と書きます。昔はどの田んぼでも、鳥に「お米」をたべられないように、カカシが立っていました。鳥もだんだんなれてきて動かないカカシが立っていても、おどろかなくなって、しだいにカカシは少なくなっていました。今では、立っているだけで何も役に立たない人のことを「カカシ」などとばかに



した言いかたをすることもあるようです。児童文学の「オズの魔術師」にはカカシに会う話もありますね。さだまささんが「カカシ」と云う歌を歌っています。へ・の・へ・の・も・へ・じ、とひらかなを描くと、人の顔になりますね。

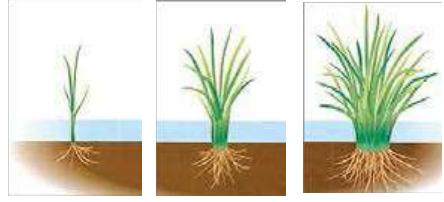
**クイズ 14 脳の重さは身体全体の 2%。脳が使うエネルギー量は  
身体全体が必要とするエネルギーのなん%？**

- A. 38% B. 18% C. 0.8%

こたえ ⇒ 32 P

### 3. 「お米」の作り方

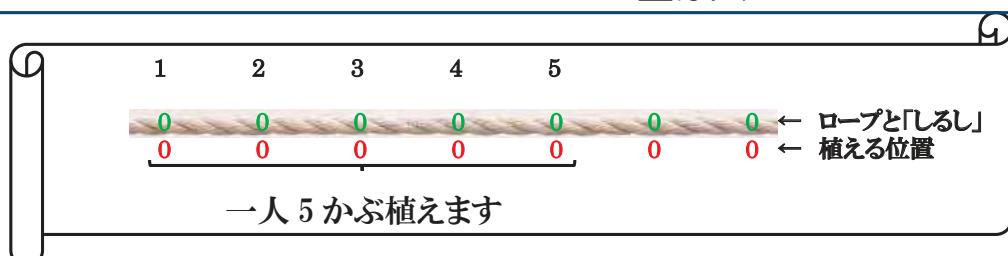
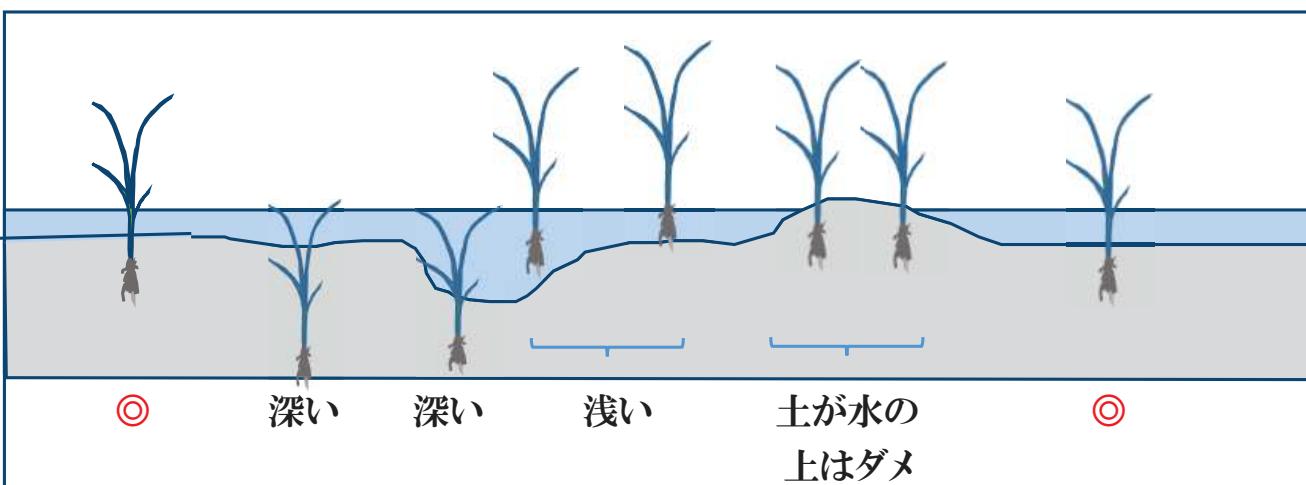
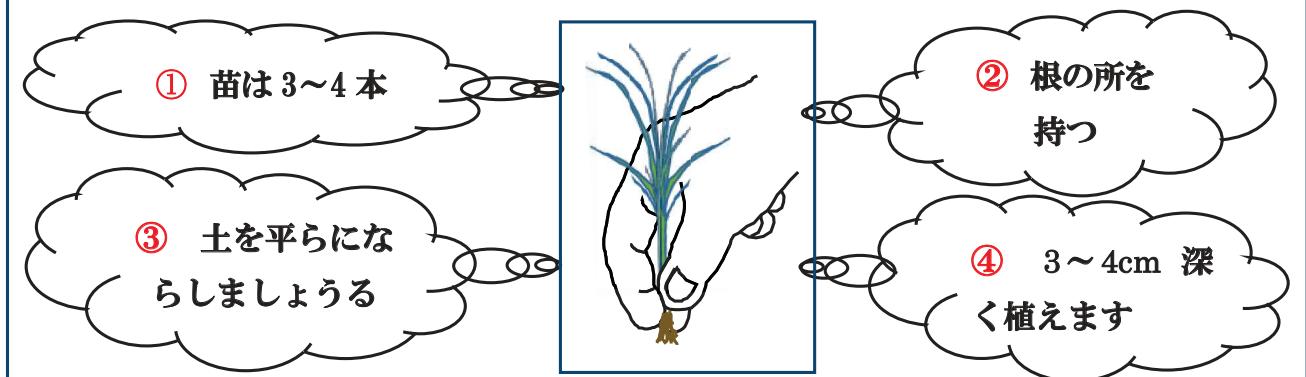
#### 「お米」のできるまで

4月	<苗(なえ)をそだてる> 種もみを塩水に入れ、沈んだものだけを使います。種もみを、土が入った専用の箱にまきます。それにたっぷり水をみたし、ビニールハウスで約7日。15cm位育てます。これが苗です。	
5月	<田植え> 田植え前に、肥料を入れ田んぼを平らにならしておきます。 そこへ苗を3~5本くらい、2~3cm深く植えます。これを一かぶと云います。	
6月	<いねの「くき」が増える> 苗は日の光と水と養分を吸って成長し、一本の苗からは5本くらいの「くき」ができます。一株は3~5本の苗ですから、一株には15本から25本の「くき」が育ってきます。	 苗      20日後      60日後
~		
7月	<田んぼの草取り> 同時に雑草も増えますので、養分を横取られないように、稲に光が届くように雑草をこまめに取ります。	
8月	<田をほす> 田植えから一月ほど後に、水を抜いて乾かし、根がくさらないように、根に十分な酸素を供給します。根が強く成長してきます。また水を入れたり、乾かしたり、ぐりかえします。	
9月	<稻の花・稻刈り> 稻が大きく成長してくると、稻の茎の先に花がさきます。 これを「いなほ」といいます。これに「お米」がなるのですよ。 「いなほ」がでてから約40日くらいで稻刈りです。	
10月	<「お米」のしゅうかく> 刈り取った稻を10日ほど干します。「いなほ」から実ったお米の「つぶ(もみ)」を取り、もみの外側の「もみがら」を取り除いた「お米」が玄米(げんまい)です。	

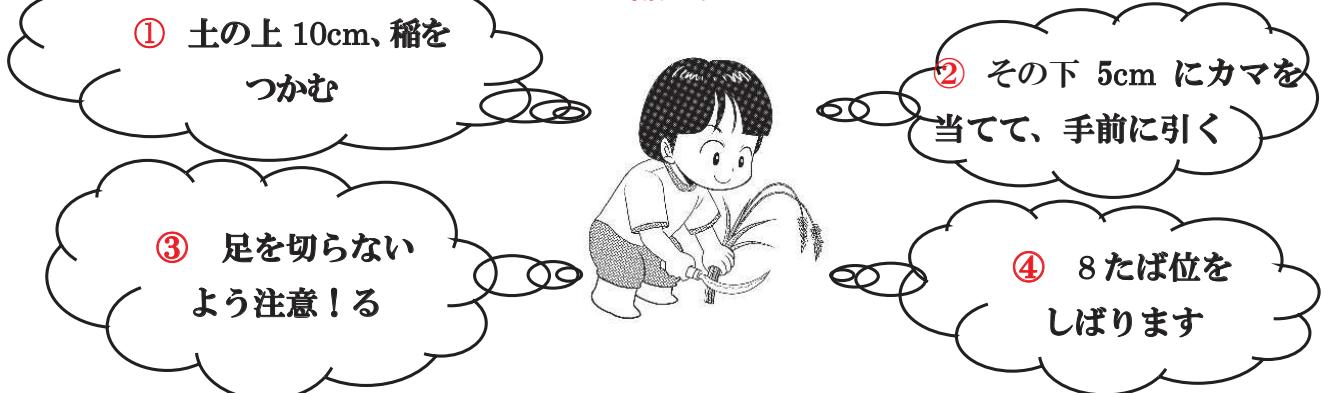
### 3. 「お米」の作り方

#### 「田植え」・「稲刈り」ガイド

##### 〈〈田植え〉〉



##### 〈〈稲刈り〉〉



## 4. 「お米」の分類・取扱い

### どんな種類の「お米」があるのかな？

私たち日本人は「お米」を「ご飯」にして食べていますね。世界的に眼を広げてみると、「お米」にもいろいろな種類の「お米」があります。日本以外にもどのようなお米があるか、見てみましょう！

種類	ジャポニカ米	インディカ米	ジャパニカ米
米の形	形が丸く、日本人が良く食べているお米です。	形が縦長く、タイ米と言われています。	大粒の「お米」です。
食べ方	ご飯にすると粘りがあります。たくか、むして食べます。	粘りけが少なくパサパサとした食感です。煮ることが多いです。	ジャポニカ米とインディカ米の中間の性質です。煮て食べます。
料理	おにぎりやおスシに適しています。 	ピラフやカレーなどに使うのに適しています 	ドリアやパエリアに適しています。 
生産国	日本での生産は、全量がジャポニカ種です。 	世界的な生産量の80%がこのお米です。  タイ	インドネシア・イタリア・スペインなどです。 

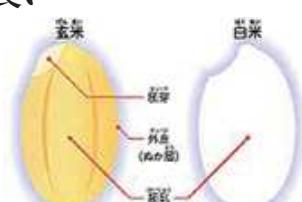
稻の種類で分類すると

でんぶん成分によって分類すると

	うるち米	もち米
食べ方	ふだん食べているお米です。普通お米と言えば「うるち米」のことです。 	ねばり気が強いので、お餅やお赤飯などを作るときに使う「お米」です。 
成 分	デンプンの成分によって「もち米」と区別されています。 	ねばり気の強いデンプン質アミロペクチンのみで成り立っています。 

## 4. 「お米」の分類・取扱い

「お米」への手の加え方で分類すると

	どんな特徴があるか？	栄養やおいしさは？	作り方は？
玄米	栄養分がたくさん含まれています。食物せんいが多く、なかなか柔らかく、たけません	栄養分が多いが、消化が悪く、食感も悪くぼそぼそになります。	糊から糊がらを取り除いたお米です。
白米	・何よりおいしい・白くて見た目に美しい・炊き方も簡単・消化が良い 	ふつらモチモチになります。ビタミン・ミネラル・食物せんいなどを多く含む糊(ぬか)や胚芽(はいが)を取り除くので、栄養面では玄米より劣ります。	玄米から糊(ぬか)および胚芽(はいが)を取り除いた「お米」です。日本人の食生活において最も親しみのある「お米」です。
ぶつき米	玄米と白米の中間の性質です。 	糊(ぬか)や胚芽(はいが)の残し方によって、味・栄養分が、玄米に近いものと白米に近いものと自由に選べます。	精米機を使って、糊(ぬか)や胚芽(はいが)を何%取り除くかによって、いろいろな「ぶつき米」ができます。
胚芽米	玄米から糊層のみを取り去って胚芽が残るように精白した「お米」。一般に白米より高価です。	栄養は玄米と白米の中間程度です。	3分づき米、5分づき米と同じです。
発芽玄米	発芽玄米は通常の玄米よりも豊富な栄養を有しているため大きな注目を集めています。 	玄米の発芽の時にはその内部で様々な酵素(こうそ)が活発に働き糖質やタンパク質が分解されて甘みやうまい味に変わります。	玄米を約1~2日間一定温度(32°C前後)の水に浸けておくと1mmほどの芽が出てきます。これが発芽玄米です。
無洗米	無洗米は洗わずに水を入れて、そのままでことが出来るのが特徴です。忙しい人には時間の節約になりますね。	白米と全く同じです。	白米の表面に少し残っている肌糠(はだぬか)を精米機で取り除きます。

#### 4. 「お米」の分類・取扱い

##### 一番おいしい「お米」はどれかな？

おいしいお米を作ることができるように、たくさんお米が取れるように、寒い所でもお米が生産出来るように、病気に強い稲ができるように、台風のような強い風でも倒れにくい稲になるように、などいろいろな研究：品種改良が続けられてきました。その結果今では 260 もの品種のお米が生産されています。その中から生産量の多い順にベスト 5 の品種を紹介します。この中であなたが一番おいしいと思う「お米」どれかな？

「お米」の名前	特徴
コシヒカリ	日本で一番生産量が多い品種です。美味しいお米の代表と言われています
ひとめぼれ	粘りの強いお米です。冷めても美味しいのが特長で高い人気を誇ります
ひのひかり	九州を中心に中国・四国地方や近畿地方などで広く栽培されています
あきたこまち	秋田県のお米です。水分が多く粘りがあっておにぎりなどにも最適です
はえぬき	山形県のお米です。ふっくらと美味しいご飯になります

ところで、千葉県で生まれた「千葉のお米」があるんですよ！知ってましたか？

「お米」の名前	特徴
ふさおとめ	やわらかい甘味と、あっさりしたほどよい粘り気で、スシやカレーにあります
ふさこがね	台風等でも倒れにくく、粒が大きくふっくらです。弁当やおにぎりに良いよ

米づくりが盛んな千葉県には、各地の気候や風土を活かして育てられた、おいしい「ご当地米」があります。



##### 多古米(たこまい)

多古町産の米は良質で、古くは江戸時代からその味の良さが評判となっています。千葉県内のたった2%の田んぼでしか『多古米』が作られてないので、地元でないと買えないそうです。品種は『コシヒカリ』です。

##### 長狭米(ながさまい)

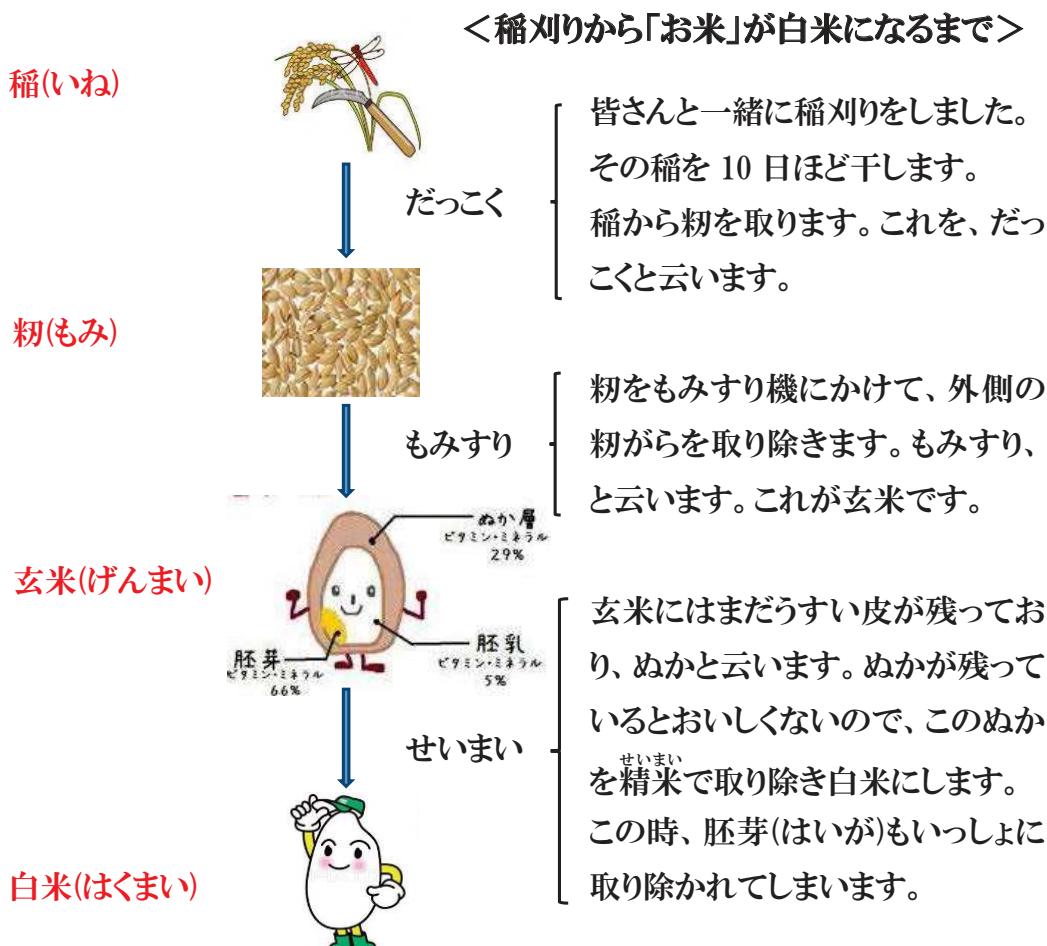
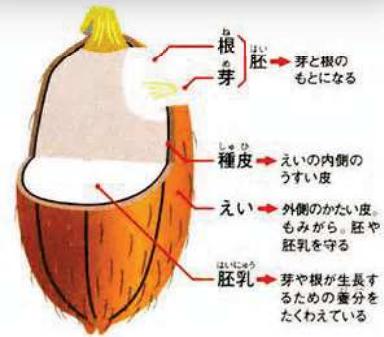
米どころ鴨川市の中でも特においしいお米と評判です。これも品種は、長狭地区で生産された『コシヒカリ』です。

#### 4. 「お米」の分類・取扱い



皆さんが5月に田植えをした苗が成長して大きく育ち、稲(いね)になります。この稲に花が咲き、実がつきます。これが「お米」ですよ。このお米のつぶは糀(もみ)といいます。近くの地名: 実糀の字と一緒にですね。この糀から外側の皮を取り去ったのが玄米(げんまい)です。

皆さん食べているご飯にするためには、精米機を使って、この玄米の表面についているうすい皮=ぬか、を取り除いて食べやすくなります。これが白米です。これを釜でたいたものがご飯です。



## 5. 「お米」から作られる食べ物

### 世界中で見られる「お米」の食べ方

#### <<お粥(おかゆ)>>

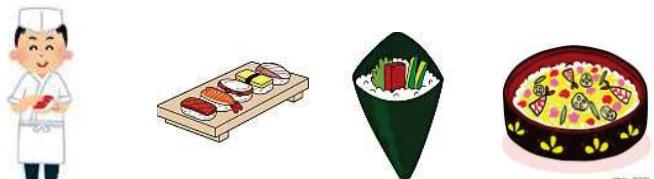
**お粥は体に優しい**: お米を多めの水で炊いたものがお粥(かゆ)です。おかゆは日本だけでなく世界のいろいろな国で食べられています。



**むかしのお粥**: お粥は平安時代などにおいてはお米の主な調理法でした。お米だけでなく麦、山芋、小豆、野菜などいろいろなものを混ぜたお粥が一般的だったようです。

**いろいろなお粥**: 中華料理では、スープで炊く中華粥が食べられます。牛乳で炊いたお粥が牛乳粥で、西洋の国で食べられています。タイやインドネシアなど東南アジアはもちろん中南米やアフリカの人たちの間でもお粥が食べられています。

#### <<お寿司>>



お寿司のルーツは東南アジアの「なれずし」にあると言われています。塩漬けにした魚をごはんと混ぜ、数ヶ月～数年かけて発酵(はつこう)させた食べ物です。なれずしは冷蔵庫などなかつた時代に魚を長く保存するために考えられたものです。

**今も食べられている「なれずし」**: 魚・塩・ご飯・こうじなどを混ぜ発酵(はつこう)させます。現在も岐阜県の鮎寿司や石川県のかぶら寿司、秋田県のハタハタ寿司など各地で食べられています。

**江戸時代中頃に作られた「押し寿司」**: 江戸時代の中頃になると、発酵させずにお酢で酸味を加えた「押し寿司」が登場しました。酢飯と具を重ねて上からぎゅっと押さえて作るものです。

**現在でも一般的な「握り寿司」**: そして江戸時代の終わり頃、「握り寿司」が登場しました。現在では最も一般的なお寿司ですが、その歴史は意外と新しいものなのです。

#### <<日本人が昔から大好きだったおにぎり・おむすび>>

おにぎりの歴史は非常に古く、弥生時代には既に存在していました。現在のようにおにぎりを海苔で巻いて食べる風習は江戸時代に広まりました。

クイズ 15 「ご飯」はパンより太りやすいですか？

- A. 太りやすい B. 太りにくい C. 同じくらい

こたえ ⇒ 32 P

## 5. 「お米」から作られる食べ物

### <<いつでもお米・ごはんを食べるための工夫>>

**干し飯:**ごはんを水でほぐしてから天日で乾燥させたものを「干し飯(ほしいい)」と言います。保存食・非常食として、戦国時代などには兵士の携帯食として一般的に使われていました。

**包装米飯:**ごはんを空気が入らないように密閉した容器にパックしたものを包装米飯と呼びます。電子レンジまたは湯煎にかけて加熱してから食べます。常温で半年ほどは保存可能です。

**レトルト米飯:**ごはんを容器に入れて包装した後で加圧・加熱して殺菌処理をしたものです。

**冷凍米飯:**炊き上がったごはんを-40°C以下で急速冷凍したものです。通常のごはんだけでなくピラフやチャーハン、焼きおにぎりなど、の幅広いメニューがあります。

**アルファ化米:**お米を炊いた(アルファ化した)後に熱風などを利用した特殊な方法で乾燥させて作られています。熱湯を入れるだけでたべられますので、災害時の非常用保存食、登山や海外旅行の際の携帶用に利用する人もいます。

### <<バリエーション豊かなお米の加工食品>>

**ビーフン:**ビーフンとはお米の粉で作った細長い麺のことです。中国南部や台湾をはじめタイやマレーシアなど東南アジアで非常にポピュラーな食材として食べられています。

**フォー:**フォーはビーフンと同じくお米の粉から作る平打ち麺で、ベトナム料理を代表する食材です。あつさりとしたスープに入れ、香草などをたっぷり載せて食べるのが一般的です。

**お餅・おもち:**日本では昔から特別な食べ物で「幸せの願い」をこめて作ったり、食べたりします。お祭りやお祝いごとなど様々な行事に欠かせない食べ物として日本人に親しまれてきました。

**柏餅(かしわもち):**お餅に餡を入れ柏の葉で包んだ和菓子で、5月の節句に食べます。

**ちまき:**米の粉を練りまこもの葉やあしの葉に包んで蒸してつくります。5月の節句に食べます。

**団子(だんご):**お米(うるち米)の粉が原料です。十五夜のお供えとして月見団子があるね。

**煎餅(せんべい):**お団子を平たくして焼くとお煎餅になるわけです。

**あられ・おかき:**お餅を小さく切って焼いたものが、あられやおかきと呼ばれます。この2つには明確な区別はないようです。原料がもち米であることがお煎餅との大きな違いです。

**こたえ 1** 中國・インドあたりから、縄文時代の後半ころ伝わって  
来たようです。赤トンボです。

**こたえ 2** 水田だからです。田んぼは夏に水、冬は乾燥、を繰り返  
すので、病害虫の被害が少なく、土の中の汚れは地下へ  
水といっしょに流されるので、有害物も少ないのです。

## 5. 「お米」から作られる食べ物

「お米」からどんな食べ物が作られているかな？

お米を加工してさまざまな食品が作られています。他にもあるか探してみましょう！

材料	食 べ 物					
ごはん 	赤飯 	おすし 	釜めし 	パエリア 	チャーハン 	お茶づけ 
	ちまき 	もち 	かがみもち 	しるこ 	せんべい 	あられ 
米粉 	だんご 	桜もち 	かしわもち 	ぜんざい 	むしパン 	あめ 
ごはん  + こうじ菌  こうじ 	こうじ 	ごはん 	おさけ 	す 	みりん 	
	こうじ 	大豆 (塩) 	しょうゆ 	みそ 		

## 6. 「お米」の歴史と文化

### 私たちにとって「お米」とは単なる食べ物ではありません

「お米」は、今から約3000年昔の縄文時代の後半に日本に伝わって来たようです。それから現在まで、「お米」は日本人の食の中心として、私たちの生活を、私たちの命を、ささえてきました。

ですから「お米」がたくさん獲れることを祈願し、お米が食べられることに感謝することが、日々の生活で欠かすことのできない日本人の精神になったと言えます。今も残る「お米」に関する儀式や伝統行事をいくつかご紹介しましょう。

#### 新嘗祭(にいなめさい)⇒勤労感謝の日

秋に収穫された穀物を神さまへ供えて、収穫への感謝とまた次の豊作を祈願する「お祭」で、毎年11月23日(勤労感謝の日)に天皇が行う大切な祭儀となっています。飛鳥時代に始まったと言われる実に歴史ある儀式です。

11月23日



勤労感謝の日

#### 田楽(でんがく)

平安時代に成立した日本の伝統芸能で、田植えの前に豊作を祈願して行う「田遊び」から発達したものと言われています。音楽と踊りで米づくりの様子を表現するなど、地域によって様々な形式で今も受け継がれています。「能」がここから生まれたとも言われています。

#### 御田植(おたうえ)・花田植(はなたうえ)

田植えの季節になると、稻の生長と豊作を祈って御田植や花田植と呼ばれる伝統行事が各地で行われ、紺のかすりの着物に赤いたすきなど早乙女(さおとめ)姿の女性たちが苗を手植えする光景を目にすることができます。



#### 夏祭り・秋祭り

全国各地で行われるお祭りの多くは、田の神に向けての豊作祈願または収穫感謝のために行われてきたと考えられています。



#### 相撲

相撲の動きである「四股(しこ)」には元々、大地を力強く踏みしめることで土地から災いを追い払い、豊作を祈願するという意味合いがあります。



## 6. 「お米」の歴史と文化

幸せを願って！「お餅」

餅は、むかしはお正月やお祝いの時の「幸せを願って」作られた特別な食べ物でした。また、豆まきの節分や桃の節句、端午の節句など、七夕やお盆、お彼岸などの季節の区切りにも餅を作つておそなえし、食べられてきました。このように餅は幸せを願う私たちの生活や行事に欠かせないものとして現在まで伝えられています。このような「お餅」について少し調べてみました。



### お正月の「お餅」



餅つきは昔から正月を迎える大切な行事のひとつとして、年の暮れの数日間に行われます。鏡餅やお正月に食べる切り餅を作ります。ただし、12月29日は「苦」に通じる、26日は「ろくなことがない」と言われ、その二日間だけは餅をついたり購入するのを避ける風習があります。

### 鏡餅をおそなえする習慣

鏡餅は、円い鏡の形ですが、同時に、年神様がその中に宿っていると考えるおそなえ物もあります。私たちはその鏡餅、つまり神さまを正月飾りの中心として供え、神様から良い運気をさずけていただこう、と願つておそなえする鏡餅の習慣は、良き日本の伝統文化といってよいでしょう。



### 年神様（としがみさま）

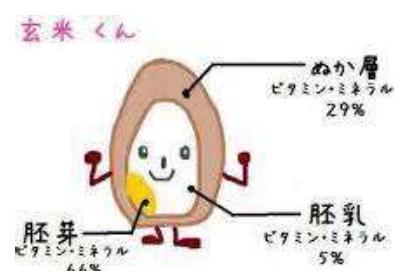
日本各地の多くの地方では、お正月にやってくる神様を「年神様（としがみさま）」と呼んでいます。そのお正月の神様は、人びとに年玉（としだま）という年齢（ねんれい）をさずける神様でもあり、同時に一年の良い運をさずける神様でもあると考えられてきました。日本人のこの「お正月行事」の重要なところは、すべてが新しくなるという点です。前の一年に区切りをつけて、新しい年を迎え、年れいを一つ重ねて、運気（うんき）を新しくする、大切なふし目と考えるのであります。



## 6. 「お米」の歴史と文化

### 「お米」と「ご飯」の歴史

- \* 縄文(じょうもん)時代の人達は「お米」が日本に入ってくる前までは、ドングリ・クルミ・クリ・トチの実・などの木の実を食べていたようです。
- \* 「お米」が日本に伝わって来てから、食べ物を栽培できるようになり、それまでの食べ物を追いかけて移住する生活から、定住生活に変わっていきました。
- \* その後、「お米」の生産量が増えるにつれて、日本の人口は増加してきました。縄文時代 約27万人 弥生時代 約60万人、奈良時代 約600～700万人 まさに「お米」は、子孫繁栄(そんはんえい)のために重要な食べ物だったわけですね。
- \* さらにその後、定住する人々が増えて小さい集団ができ、その集団がいくつか集まって大きな集団である「村」となったのです。さらに、日本の風土に合った、たくさん「お米」がとれる稻を見つけてそれを増やし、「お米」の収穫量を上げて行きました。「お米」が定期的にある程度えられるようになるとさらに村は大きくなって、国と言ふ形ができるきっかけとなつたのです。
- \* 今のような白いごはんを食べるようになったのは、江戸時代中期(18世紀)になってからです。それまでは、玄米の五分つき米を主に食べていたので、ビタミンなどの栄養素が「お米」に残っておりましたが、白いご飯を食べるようになってから、ビタミン不足で、脚気(かつけ)になる人が、大勢いたそうです。



こたえ 3 B.お米(600～1000粒) とうもろこしは500粒、小麦は100粒、(粒の数は育て方でかなり差ができます)

こたえ 4 C.約半年 4月にもみ(たね)をまいて、皆さんと5月に田植え、9月に稲刈りをしましたね。

## 6. 「お米」の歴史と文化

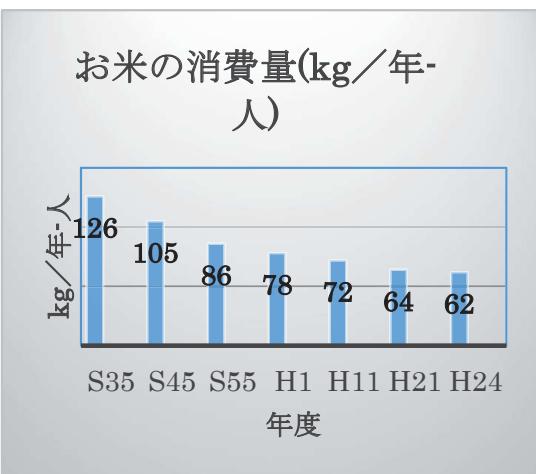
### 「お米」にかんれんする「ことば」

ことば	ことばの意味	
●八十八 (はちじゅうはち)	「米」という漢字は粉が四方に散った様子を描いた象形文字。 「米」という字は「八十八」の組み合わせでできているといわれ、粉(もみ)からお米にするのに八十八の手間がかかるとも云われます。	
●米寿(べいじゅ)	「米」の字が八十八と分解できるので、88歳になった人のお祝いを米の祝いとして、日本の習慣になってます。	
●舍利(しゃり)	米は細かい骨に似ている事から舍利(しゃり)とも呼ばれています。現在では主に酢飯(すめし)の事を言います。寿司屋へ行った時などに、聞くことがあるかもしれません。	
●コメツキバッタ	このバッタは、米をつくような動作をする事から、この言葉が生みました。米をつくような動作というのは、必要以上にぺこぺこと頭を下げて、ゴマをするような動きのことです。そのような人をコメツキバッタと表現します。日本人は外国人にくらべると、良く「おじぎ」をしますよ。外国人が見ると日本人はコメツキバッタ？ 	
●米食(こめぐ)い虫 ●穀潰(ごくつぶ)し	袋や箱に「お米」を入れておくと、その「お米」を食べる虫ができることがあります。「お米」は大切なものですから、それを食べる虫はきらわれました。働かないで仕事もしない人や「いそうろう」の人などをばかにした言葉です。おなじ意味で「ごくつぶし」もあるよ。	
●はじめチョロチョロ、なかパッパ	おいしくご飯をたく時の火かけん方法のことです。「始めチョロチョロ中パッパ、ジュウジュウ吹いたら火を引いて、赤子泣くともふたとるな、最後にワラを一にぎり、パッと燃えたら出来上がり」、これが全文です。今は電気釜ですから必要ないですね！ 	

## 7. データいろいろ

### 食に関するデータいろいろ

#### 年々「お米」を食べなくなりました！



- 年間・1人あたりの「お米の消費量」は約 50 年前の半分です。
- 約 35 年前には、全食料の 30%を「お米」にたよってましたが、今は 23%に減りました。

#### 「脂肪分」を多く取るようになってきました



毎日、食事で取る栄養分を調べてみます。

●「炭水化物」が年々少なくなっていました。

●「脂肪分」は逆に年々増加してきております。

●「脂肪分」を取りすぎると太りやすくなります。

●3大栄養素 ⇒ 次の3栄養分のことです。

「炭水化物」(1グラムで 4 キロカロリー)

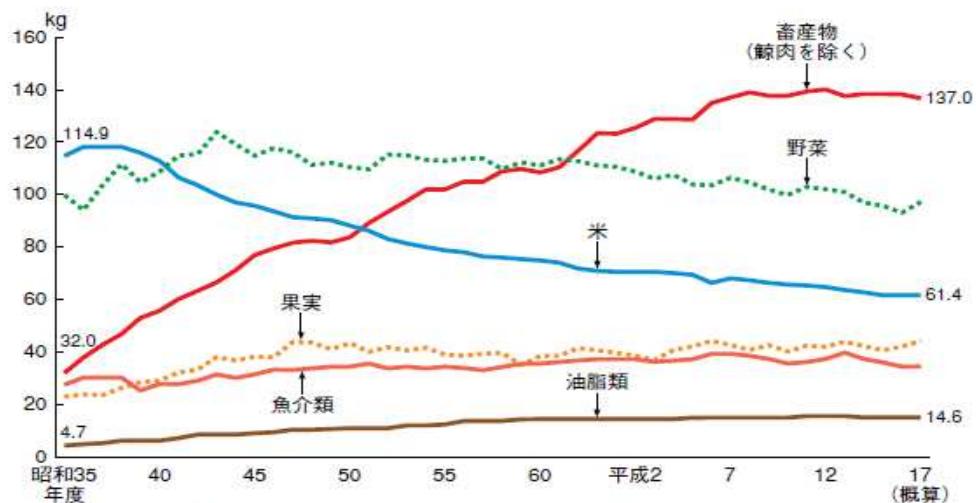
「タンパク質」(1グラムで 4 キロカロリー)

「脂肪分」(1グラムで 9 キロカロリー)

## 7. データいろいろ

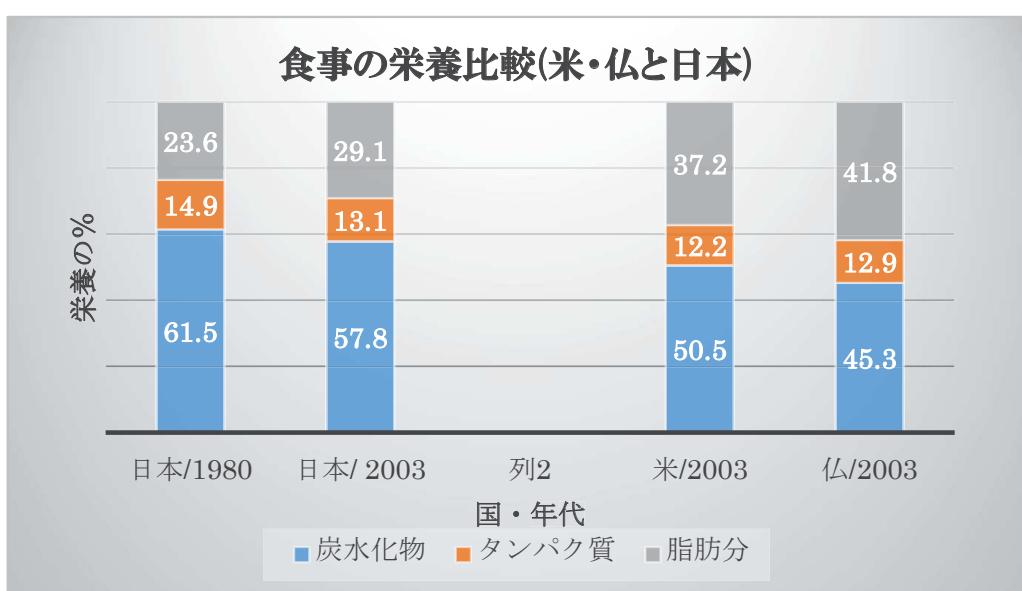
### 日本人の食生活も西洋化してきたかな？

食料の種類別・消費量の変化(年間一人当たり)



資料：農林水産省「食料需給表」

### 食事の栄養比較(米・仏と日本)

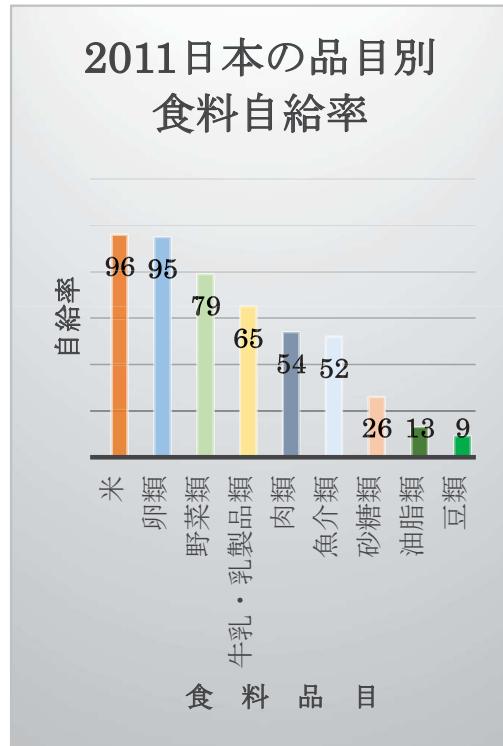


- 年々「乳製品」「油脂(ゆし)」を多く食べるようになってきました。
- 米(アメリカ)・仏(フランス)の栄養バランスの方へ近づいてきています。
- 日本人の男女平均寿命が世界一なのは、日本の食事のせいだと言われています。
- 世界の人々にとって、日本食は大人気ですが、私たちは逆の方向を向いている？

こたえ 5 B.中国 世界の生産量の35%で第一位。次はインド、  
インドネシア、の順です。タイは5位、日本は10位。

## 7. データいろいろ

### 私たちが食べている食料は半分以上が輸入品！



- 日本はお米や野菜などのいくつかの食料の他は、輸入にたよっています。
- 世界的な天候異変や政治問題がおきたら、輸入は大変むずかしくなるでしょう。
- 日本の農業を発展させること、できるだけ国産食料を食べること、食べ残しをへらすこと、お米を中心に野菜をたくさんたべること、で自給率をもっと上げましょう！

こたえ 6 C.新潟県 63万tで第一位。二位は北海道で54万t。  
三位は秋田県で51万t。全国で847万t

こたえ 7 C.50% 一人一年食べるお米の量は50年前が約120kg。現在60kg。半分にへりました。肉や乳製品は4倍、油脂は3倍、小麦は20%、増加しました。

## 7. データいろいろ

### 都道府県別の「お米」の生産量(平成 25 年)

平成 25 年の「お米」の生産量は全国で 861 万 t となっています。都道府県別では新潟県が 66 万 t で最も多く、次いで北海道 63 万 t、秋田県 53 万 t の順となっています。

また、水稻の品種別収穫量割合をみると、コシヒカリが 37% で最も多く、次いで、ひとめぼれ、ヒノヒカリがそれぞれ約 10%、あきたこまちが 8%、の順となっています

50 万トン以上	北海道、秋田、新潟
40~50 万トン	宮城、福島、山形
30~40 万トン	岩手、栃木、茨城、千葉
20~30 万トン	青森、長野、富山、熊本
10~20 万トン	埼玉、愛知、岐阜、石川、福井、滋賀、三重、兵庫、岡山、広島、山口、福岡、大分、鹿児島
10 万トン未満	群馬、東京、神奈川、山梨、静岡、京都、奈良、大阪、和歌山、鳥取、島根、香川、徳島、高知、愛媛、佐賀、長崎、宮崎、沖縄

こたえ 8 C.うるち米 もち米は赤飯・お餅用。おかほ米は畑で作られます。古代米は昔からの古い品種のお米です。

こたえ 9 A.95% お米の生産は補助金などで守られています。  
他の自給率は、野菜 83%、肉 58%、魚 52%、小麦 9%ですが、食料全体では約 40%しかありません。

こたえ 10 D.6% 私たちの食事に大切な食材がたったの 6%。  
世界的な食糧不足や不作にならどうなる?  
70%↑アメリカから、他にブラジル、カナダから輸入です。

こたえ 11 A.15% 世界全体約 60 億人の内、8.7 億人が、食料不足です。  
毎日ご飯を食べられるのは幸せです。

## × モ



こたえ 12 A.40% まだ食べられる食品が年間 500~800 万+も捨てられています。日本の米の生産量とほぼ同じ！

こたえ 13 C.フドウ糖 脳はフドウ糖だけをエネルギー源とします。砂糖もでんぷんもフドウ糖に分解されます。

こたえ 14 B.18% 脳は休みなく動き、大量のエネルギーを必要とします。脳の血管の長さは 600kmにもなるって。

こたえ 15 B.太りにくい お米、ちゃわん一杯 150g は 250kcal。パン 150g は 500 kcal。同じ重さだと、お米のカロリーは半分。またパンは消化が良いので食べ過ぎます。

## 「ほたる野を守る NORA の会」

稲の葉が風にひるがえり、夏には燕が舞い、秋には雀が群がる。「ほたる野」は、そんな場所です。縄文時代は、藤崎森林公园付近、大久保から屋敷・実糀と続くこれらの低地は、海でした。その名残の貝塚が高台にいくつかあります。明治初年の地図では、田んぼになっており、昭和 30 年代の大久保公民館の裏での稲作の写真も残っています。今、習志野市でただ一か所、稲穂が見られる「ほたる野」は、緑の斜面に囲まれて、湧き水が豊かな蛢の名所でした。やがて、稲作を止める農家が増えてきて、休耕田は芦や篠竹でいっぱいとなり、周囲の台地も開発されて湧き水も止まり、蛢も消えました。

平成の始めに、それを見かねた有志が「ほたる野を守る NORA の会」を作り、竹を切り、荒地を開墾し、井戸を掘って、農家を助けて蛢と田んぼの復活を試みました。今では、親子田んぼ、小学校田んぼと名付けた田んぼで、親子のみなさんや近くの小学生と、春の田植え、夏のそめん流し、秋の稲刈り、収穫を祝う冬の餅つきなどを楽しんでいます。手での草取り、水争いなど、昔話にタイムスリップも味わえます。無農薬のお米は、安全で美味で、今年は、6 月から 8 月まで蛢も飛びました。

ところがこの 3 年間、高齢化などの理由で稲作業を続けることが難しい農家が次々に現れました。休耕田が増えないようにと、NORA の会員がその大部分の作業の手伝いをするようになり、作業する田んぼは、3 倍になりました。20 名ほどの会員の手に余るほどです。

ほたる野は、周囲の木々、昆虫やその他のさまざまな動物、田んぼの中のドジョウ、タニシ、ザリガニ、オケラ、水路のメダカ、さらには、セリ、オモダカなどの水生植物など、生き物でいっぱいです。田んぼが無くなれば、景色は一転し一面の草薙になるでしょう。実糀や大久保の街の燕も巣を作れません。カルガモ親子やシラサギの餌場も無くなり、雀のお宿も無くなります。

身近な生物多様性に満ちたこの場所を、次の世代に引き継ぐ仲間を募集中です。子供のときに戻ったように泥と親しみながら、一緒に習志野市指定の実糀保護地域を守りませんか？

子ども達の「健やかな心と身体の発達」を促し「人間形成」や「健康な食生活と食習慣の確立」に役立てよう、との思いで本小冊子を編纂しました。本事業は習志野市民参加型補助金対象事業に選考され、補助金を活用して発行したものです。

発行者：ほたる野を守るNORAの会（会長：鈴木正義）

活動地：実糀本郷公園、東側隣接田圃

発行日：平成 27 年 3 月 1 日

H P : <http://hotarunora.com> E-mail : [mimomi@hotarunora.com](mailto:mimomi@hotarunora.com)