

主食について

我が国では、昔からご飯が主食と言われてきました。食が豊かになった現代においてもそうなのかと、考えていました。

仲間の人たちと栄養の勉強を続けているうちに、エネルギー産生栄養素バランスということを知りました。私達が生きていくうえで必要なエネルギーを、3大栄養素からどのような割合で摂ればいいのかということです。厚生労働省の摂取基準によると、

たんぱく質 16.5% 脂質 25% 炭水化物 57.5% (数値は目標量の中央値)となっています。

炭水化物で60%くらいのカロリーを摂るのが良いことがわかります。それなのに、最近では炭水化物をあまり摂らないで、肉などのたんぱく質を多く食べようという情報が多いです。糖質制限ダイエットということもよく聞きます。

摂取基準を詳しく理解するためには、摂取基準策定検討会報告書を見る必要があります。その報告書のなかでは、

- ◎ 高蛋白質食が腎機能に影響を与える。
- ◎ 低炭水化物食でかつ高動物性食では、糖尿病の発症が多くなる。
- ◎ 高植物性たんぱく食群では糖尿病の発症が多くなるというような結果は認められない。
- ◎ 動物性食品の摂取に基づく低炭水化物食群では総死亡率が有意に高い。
- ◎ 高齢者(65~79歳)は、たんぱく質を16%エネルギー以上とっていると虚弱になるリスクが低くなる。

との研究報告があります。結論は摂取基準のバランス通りに食事を心がける必要があります。

正しい食を考えるにあたり、食事で最も多く摂らなければいけない炭水化物の質を重視する必要があると思います。日本人が大昔から食べてきた炭水化物は、ご飯です。どのような米を選べば良いでしょうか。

私の家では、知人が作ってくれている減農薬米を、家庭用精米器で五分搗きにして食べていました。堀古民生先生から、胚芽に農薬がたまりやすいということを知り、教えていただいていたのですが、減農薬だからまあいいかと思っていました。そんな時、あるアレルギー専門医から、除草剤が最も怖いということを知り、勧められた数種の米のなかに「コウノトリ育むお米」というのがあり、とても気になりました。早速現地確認をした結果、驚きと喜びとでこれだと確信しました。理由は、

- ①コウノトリの餌となる水棲動物が、田圃に豊富に棲息している。(コウノトリが生きていける環境)
- ②「JA たじまが」主導している。(信頼性と永続性)
- ③無農薬栽培に取り組む農家がおよそ100軒、75%減農薬栽培が200軒くらいある。

(近隣の田んぼからの農薬飛散が少ない)

- ④通常農薬の75%減の農地を合わせるとおよそ470ヘクタールにもなる。

- ⑤2014年から問題の多いネオニコチノイド系の農薬を使用していない。(減農薬タイプも)

ということです。(ネオニコチノイド系農薬の関連動画 <https://www.shizenha.ne.jp/coop/view/127/>)

このお米を食べるようになって、より食欲が出てきました。但馬地方の人々に敬意を表して、大切にいただいています。