

# 米を考える

2023年7月20日

学長 田林 暁一

ごはんを中心にさまざまな食品をバランスよく食べることができる日本型食生活が2013年に「ユネスコ無形文化遺産」に登録され、その事と関連した結果と思われるが、2014年から2017年までコメの消費量が増加した。

しかし、その後、再び減少傾向となり、2019年以降は約20万トンの減少となっている。政府はコメの消費量の低下に基づく米の販売価格の低下による農家の収入減を補填するため減反政策、またエサ米（牛、豚用）作りを奨励し、その結果、販売価格は2004年以降一定のレベルに維持されている。減反政策の結果、麦や大豆への転作、捨て作り、農地の放置による雑草地等が増え、日本の春および秋の素晴らしい季節感を表す蛙の鳴き声をする青々とした水田と言ひ表しようのないほど黄金色化した稲穂の田が減少したのは残念なことである。

コメの消費に関して年代別に比較すると15歳から19歳は高く、20歳代は水準レベル、60歳以上で減少している。この結果は中高年世代の健康面から考えるとあまり賛同できない。ごはんとパンの主な比較では前者が肥満防止、認知障害予防効果、高血圧予防効果、また食後血糖値上昇（GI値）の予防効果で優れているとされている。肥満防止と認知症障害予防効果はごはんの噛み応えと噛む回数の増加に伴うヒスタミンの分泌増加と脳循環に関与し、高血圧予防は食塩含有量の違い、そして血糖値の上昇は含有炭水化物量と関係している。

また、価格的な比較（ごはん1杯分とパン6枚切り2枚分）では前者が後者の1/2～1/4である。中高年でパン利用が高い背景として炊飯の手間、パンの豊富なバリエーションによる食卓の華やかさと心の安らぎ、また主食としてのパンをバター、ジャム等の使用で異なる味を楽しむ事等がある。

種々の原材料に乏しい日本にとって、米は重要な原材料の一つでかつ主食であり、それらの事からも米の需要量とそれに連動する生産量の低下をいかに防ぐかは重要な課題である。種々の対策が報告されているが、その中で①中高年でパンの消費が増えていることを受けての小麦に代わる米粉の需要拡大、②輸入原料が主体のサラダ油に代わる米油生産の増大、③米から日本酒を造る工程の途中で果物等の副材料を混ぜて発酵させるクラフト酒の製造拡大は興味ある内容である。

ユネスコに承認された「ごはんを中心とした和食」を守っていく考え方の広まりを期待したい。