



**MORIOKA**  
ROTARY CLUB WEEKLY

**第41回例会**(5月17日)  
平成25年5月24日発行

クラブ事務所 岩手県盛岡市菜園1丁目10  
川徳アパート内  
例 会 場 同上 TEL(651)1111(代)  
FAX(653)5622  
例 会 日 毎週金曜日12時30分～

会 長 藤村 文昭  
幹 事 佐藤 重昭  
会 報 福田 莊介  
クラブ直通電話 TEL(653)5682

奉仕を通して平和を Peace Through Service..... 会長 田中作次

新入会員卓話



「お米について」

㈲諏訪商店 代表取締役  
諏訪 泰幸 君

お米マイスターとは？

日本米穀小売商業組合連合会が認定するマイスター制度で、お米に関する幅広い知識を持ち、米の特性（品種特性、精米特性）、ブレンド特性、炊飯特性を見極めることができ、そのお米の特徴を最大限に活かした商品づくりを行い、お米の良さを消費者との対話を通じて伝えることができる者。私は、平成16年に三ツ星お米マイスターを取得し、平成20年に五ツ星お米マイスターを取得しました。2010年6月時点で全国で三ツ星お米マイスター4,139名、五ツ星お米マイスター305名、岩手県では現在7名の五ツ星お米マイスターがいます。

お米マイスターが目指すもの

ごはんを中心とした食生活はバランスの良い健康的な食事として世界から注目されています。日本古来の優れた食文化、お米文化を見つめ直し、ごはん食を中心とした健康的な食生活と、ごはんの美味しさ、素晴らしさを多くの食卓にお届けし、未来へと受け継いでいきたいと考えています。

米・ごはんの歴史

私たち日本人が昔から食べているお米は、いつ、どのようにして日本に伝わり、広まっていたのか？そして、ごはんを主食にした食事は、どんなふうに使われていたのでしょうか？

稲がはじめて栽培されるようになったのは、紀元前12～13世紀ごろインドのアッサム地方から中国の雲南省にかけての山間部で栽培されたと考えられています。その後、インド全体、

南アジアへと伝わり、東南アジア、東アジアへと伝わったと考えられています。中国の1万年前の遺跡からは米などが発見をされています。日本に伝わったのは、約3000年前の縄文時代の後期と言われています。中国の江南地方あたりから、北九州方面に伝わったという説が有力です。

日本で稲作が本格的に始まったのは、弥生時代で、温帯ジャポニカ種と言われる品種は、日本の気候風土に合っていたため、日本各地に急速に広まっていきました。弥生時代前期中ごろには、近畿、東海地方へ、弥生時代中期には北海道を除く日本列島のかなりの範囲にわたって広がりました。急速に広まった要因としては、日本の気候風土に関係していて、田植えの時期に雨に恵まれていた。稲が生育する夏は日射量が多く、気温が上がる。稲穂が実る時期の空気が朝夕冷涼で乾燥している。そして、国土が狭い日本では同じ田んぼで連作するのに最適だった。という複数の要因が重なっていたためです。

日本では、すでに弥生時代から主食と副食（おかず）の食事パターンがとられていたと言われています。奈良時代には、ごはんを主食に、汁物とおかずが1品ずつという「一汁一菜」が基本だったようです。平安時代になると、貴族の食事はごはんを中心に、いろんなおかずが並ぶようになり、今日の日本型食生活の原型になっているようです。

奈良時代の食べ物を、当時の記録の記録をもとに整理してみると、日本の食事文化は白、赤、黄、緑、黒の5色が基本となっているようです。白はエネルギーの源となる米、奈良時代の人た

ちは1日に約5合（ごはん茶碗10杯）も食べていました。年間273kg。現在は2012年のデータで58kg。一日に1合（ごはん茶碗2杯）ですからなんと、5倍近い量を食べていたこととなります。ちなみに、米の一人あたりの年間消費量は昭和35年では115kgぐらい食べていましたが、減少をしており、今では昭和35年と比べるとほぼ半分まで減っています。赤は血となり肉となる、タンパク質を含む食べ物で、大豆、魚、肉など。黄はビタミンや食物繊維を含む日本伝統の根菜類、だいこん、かぶ、れんこん、ごぼう、にんじん、里芋など土の中で育つ野菜です。緑は土から上で育つ野菜でビタミンや食物繊維を含む緑色の野菜、ほうれんそう、春菊など、黒は海藻やきのこなどで貴重なミネラル源で、日本人は世界一食べていると言われています。このように昔からごはんを主食にバランスが良い食事文化を築いていました。

### 世界の生産量と米の種類

お米は、小麦やとうもろこしとともに、世界三大穀物の1つです。日本だけでなくアジアを中心に、いろいろな国でお米が作られています。また、お米は、世界でもっとも多くの人を養っている穀物ですが、生産量の割に貿易量が少ない穀物です。

お米の種類は、大きくはジャポニカ種とインディカ種の2つに分けられ、お米に含まれるデンプン質の性質の違いによってうるち米ともち米があります。私たち日本人が普段食べているのはジャポニカ種のうるち米になりますが、世界で多く作られているのはインディカ種になります。ジャポニカ種は短くて丸みのある形をしていて、寒さに強く、炊くと粘りとツヤが出ます。主に、日本や朝鮮半島、中国北部、アメリカ（カルフォルニア）などで作られています。インディカ米はジャポニカ種に比べて、細長い形をしていて、世界で最も多く作られています。炊くとパサパサします。平成5年の米騒動のときにみなさん食べたことがあると思いますが、タイ米ですね。主には、インド、中国南部、東南アジアで作られています。

世界のお米の生産量は、年間、約6億7,200万トン（もみとして）にもなります。その大半がアジアを中心にした国々で作られ、中国、インド、インドネシアの3か国だけで、約6割近くの3億8,000万トンにもなります。日本は、1,060万トンと世界の中では第11位の生産量になります。ほとんどを国内で消費しています。地域別ではアジアで全体の9割が生産されてい

ます。

### 日本のお米の生産量と品種

日本のお米の生産量は1967年の1,455万トンをピークにだんだんと減少をしてきて、近年は840万トン前後となっています。戦後食糧難から国がすべて買い取る食料管理制度、いわゆる食管法のもと増産を進めて1960年代には需要を上回る生産ができるようになりましたが、食生活の変化から米の消費が減少し始め、生産過剰になり1971年から生産調整いわゆる減反が始められることになりました。

平成24年の日本のお米は約160万ヘクタールの水田で栽培されていて、収穫量は851万トンでした。岩手県は54万ヘクタール30.5万トンの収穫量がありました。日本で一番は新潟県の65.5万トン、次いで北海道の64万トン、秋田県52.2万トン、茨城県40.9万トン、山形県40.3万トン、宮城、福島、栃木、千葉、の次の10番目が岩手県になります。ちなみに一番収穫が少ないのは東京で0.6万トン、ついで沖縄の2.5万トンです。

日本の田んぼの面積は約250万ヘクタールありますが、平成24年で160万ヘクタールしか耕作してないので、休耕田は87万ヘクタールもあります。（1ヘクタール＝1町＝約3000坪）3割半ほどの田んぼで米が栽培されてないこととなります。

先ほどのごはんの歴史でもふれましたが、日本人一人あたりの1日のお米の消費量は158g（ごはん茶碗2杯）と食べる量が減ってきています。ちなみに一番多く食べているのは、パングラディッシュで475g（ごはん茶碗6杯）。昔からごはんは日本人の主食でした、それが、近年は食の欧米化が進み、ごはんだけでなく、パンや麺類もよく食べるようになり、ごはんしかない時代からごはんもあるという時代に変わってきました。たとえば、パンは買ってすぐ食べられる、麺はゆでるのに長くても10分ぐらい、ごはんは炊くのに最低でも30分～40分かかる、忙しい現代社会では手軽さがないのかもしれない。また昨今の糖質カットダイエットブームなども少なからず影響もあると思います。

世界には1000種類以上のお米の品種があると言われています。日本で栽培されているお米の品種は主食用と酒米のうるち米で合わせて約200種類、もち米で約70種類と非常に多くの品種が栽培をされています。主食用のうるち米については平成23年産で約440万トン

生産されていてそのうち上位 10 銘柄で約 340 万トンと約 80% 近くを占めています。1 位はコシヒカリで 147.5 万トン (33.3%)、次いでひとめぼれ 48.1 万トン (10.9%)、あきたこまち 42.5 万トン (9.6%)、ヒノヒカリ 22.3% (5.0%)、ななつぼし 20.6 万トン (4.6%)、はえぬき、きらら 397、まっしぐら、こいしぶき、つがるロマンが上位 10 銘柄。

岩手県では生産量が多い順にひとめぼれ、あきたこまち、どんぴしゃり、いわてっこ、ササニシキとなっています。他にはかけはし、コシヒカリ、つづみ星、トヨニシキ、ミルククイーン、萌えみのり、ゆきおとめなども生産されています。またこれらの品種は県の奨励品種に指定されていて農産物検査で岩手県産の品種として証明できる銘柄になります。そのほかの品種を岩手で生産したとしても銘柄証明はできないので、雑銘柄となります。ササニシキは平成 5 年の大冷害の前までは岩手県では作付面積第 1 位でしたが、平成 5 年の大冷害 (岩手県の作況指数 30) でやられたのがほとんどササニシキだった為に、作付面積が減り、代わりにひとめぼれが作付されるようになり冷害に強い、倒れにくい、味のバラつきが少ないこともあり今ではひとめぼれが、県全体の約 7 割も占めるようになっていきます。

全国では今、コシヒカリを超える米を目指し品種改良がなされ新しい品種のお米が開発されています。東北では平成 21 年に山形県でデビューした「つや姫」その名の通り光沢抜群でつやつや、冷めてからのもちり感も最高クラスの品種です。北海道では最近メディアでも度々取り上げられていますが、平成 21 年デビューの「ゆめぴりか」。もち米に似た甘み、程よいもちりとした粘り、飽きのこない味が特徴の品種。九州は、長崎県で平成 18 年デビューの「にこまる」粒ぞろいで、ふっくらと炊き上がり、九州地方の米にしては粘りともちり感があります。いずれも、先日開催された日本穀物検定協会主催の 24 年産お米食味ランキングで最高評価の特 A を受賞しています。岩手県は県南 (江刺) 「ひとめぼれが」、18 回連続で特 A を受賞しています。このように長く連続で受賞しているのは、新潟 (魚沼) の「コシヒカリ」、山形県「はえぬき」の 3 県 3 銘柄だけです。岩手のお米は全国からも高評価を受けています。しかし、残念ながらひとめぼれは、宮城県で開発されたお米ですので、ひとめぼれ = 岩手とならないのもまた事実ですので、岩手オリジナル品種で特 A 評価をとれるお米が来ると岩手の米の

価値がさらにワンランクあがるのではと思います。

### 元気な一日は朝ごはんから

脳は体の様々な器官をコントロールして、心や体の司令塔の役割を果たしています。その脳を働かせるエネルギー源となるのがブドウ糖。ブドウ糖は、ごはんなどに含まれる炭水化物 (デンプン) という栄養素が分解されて作られます。だから、朝ごはんを食べないと、脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足して、だるいと感じたり、集中力が低下して、イライラしたりします。朝ごはんをしっかりと食べて脳にブドウ糖を届けることが必要です。また、文部科学省が行った調査によると、朝食をきちんと食べる習慣のある子どもほど、テストで正しい回答が多いという結果もあります。体力についても同様に、毎日朝食を食べている子供ほど、体力合計点が高いそうです。

### 元気な体をつくるごはん

お米の主成分は炭水化物です。炭水化物はエネルギーのもと (熱や力になる) なので、成長期にはとても大切な栄養素です。また、お米に含まれているタンパク質は、穀物の中でも質の良いものだと言われています。お米 100 g 当たりの栄養成分は多い順に炭水化物 (77.1 g) 米の主成分で、体の中でブドウ糖に分解され、エネルギー源として利用されます。ブドウ糖は脳の唯一のエネルギー源です。タンパク質 (6.1 g) 筋肉や臓器など体を作るもとになります。日本人は 1 日に必要なたんぱく質の約 1/8 を米からとっています。脂質、ミネラル、ビタミンなど (0.4 g)、水分 (15.5 g)。お米の水分は 15.5% ですが、炊飯してごはんになると 60% になります。

ごはんは粒でできているので、粉からできているパンや麺類よりも、ゆっくりと体に吸収されていくので、おなかがすきにくく、腹持ちも良い食べ物です。また、ゆっくりと消化、吸収されるので、体に脂肪を貯めるホルモンの分泌がおだやかになり実はごはんは太りにくい食べ物だと言えます。さらに、粒食であるために、よく噛んで食べるようになるので、血糖値の上昇もゆるやかで、インスリンの分泌がなだらかなのも特徴です。

### 最後に

日本人は昔から、お米 (ごはん) を主食として食べました。生きるために欠かせないエネ

ルギー源が豊富なごはんの良さを今一度見直し、バランスが良いごはんを中心とした日本型

食生活をして心も体も元気な日本になって欲しいと思います。

## 例 会 報 告

第 41 回例会  
平成 25 年 5 月 17 日(金)

- 於 川徳 12時30分 開会点鐘
- ・司 会 藤村文昭会長
  - ・ソング それでこそロータリー
  - ・皆出席バッチ 岩野法光君 (14 年)、矢後勝洋君 (1 年)。
  - ・入会祝 福井誠司君。
  - ・誕生祝 福井誠司君。
  - ・結婚祝 福井誠司、中山哲克、星克彦君。
  - ・幹事報告 佐藤重昭幹事  
終了後臨時理事会開催

### 【他クラブ例会変更のお知らせ】

- 盛岡西R.C.= 5月23日(木)は盛岡滝ノ沢RCとの合同例会のため 18:30~ホテルメトロポリタン盛岡本館。5月30日(木)は特別休会。
- 盛岡滝ノ沢R.C.= 5月23日(木)は盛岡西RCとの合同例会のため 18:30~ホテルメトロポリタン盛岡本館。

### 【ニコニコ BOX】

- ◆福井誠司君…2月22日創立記念例会で倒れて以来78日間入院し、先週末退院しました。例会で倒れた際は大変なご迷惑をおかけし申し訳ありませんでした。ロータリーの皆様に変なお世話頂いたと伺っております。本当にありがとうございます。意識は失いましたが、多くの事を得ました。ゆっくりと、長く、深く、広く、様々な事を思う事ができました。教授そして担当医の方からは、様々な人材が充実しているロータリーの例会で倒れた事は運の良い証拠だと言われました。命を救って頂いた盛岡ロータリークラブの皆様に感謝を申し上げ、退院して本当に嬉しいので思いきりニコニコします。ありがとうございます (^0^)/!(^^)!(^◇^)
- ◆藤村文昭君…福井誠司会員の無事の生還を心よりお祝いいたします。先週より古山さんも出席いただいております。いつもの顔がそろってうれしい限りです。お二人ともに、大きな厄を払ったのですから、今後ますますのご活躍を

祈念申し上げます。

- ◆熊谷隆司君…福井会員、そして古山会員、長い休養ご苦勞様でした。心機一転、一層のご活躍を期待してニコニコします。
- ◆樋山桂君…古山さんと福井さんの復帰を祝いニコニコいたします。
- ◆近藤駿君…先週は古山さん、今週は福井さんが復帰して、天気もよるこんで気持ちのいい日になってくれましたのでニコニコします。もう一つ、ゴルフ練習会に夫婦で参加でき賞品も二人共いただきありがとうございました。藤村会長のニコニコ要求に添えて心からニコニコします。
- ◆佐藤重昭君…①福井会員とそして古山会員の無事のご復帰をお祝い申し上げます。②諏訪会員の新入会員卓話大変勉強になりました。東北の倉庫業はお米でもっています。感謝してニコニコします。
- ◆山岸晃浩君…5月12日のゴルフ練習会ではハンディに恵まれ準優勝することができました。同伴競技者の村井様、矢後様、岩野様に感謝!

出席報告

会員数 /67 名

出席数 /43 名

出席率 /69.35%

前々回修正出席率 / 休会

プログラムの  
お知らせ

- ・5月24日(金) ゲスト卓話 畠山節子様 (ポランの広場 父母会会長)  
「ポランの広場 報告」
- 31日(金) ゲスト卓話 内田桂子様 (盛岡少年鑑別所 所長)  
「盛岡少年鑑別所 報告」
- ・6月 7日(金) ゲスト卓話 福島康子様 (グッドアクション(株) 代表取締役)  
「(仮) 遺品整理士として」
- 14日(金) 第4回クラブアッセンブリー
- 20日(木) ターミネートパーティー (21日例会変更)

- 本号編集担当 / 矢後 勝洋
- 次号編集担当 / 嘉本 孝志