



にしかん

第419号

令和6年(2024年)

9月15日

毎月第1・3日曜日発行

【編集・発行】新潟市西蒲区役所 地域総務課
〒953-8666
新潟市西蒲区巻甲2690番地1
電話 0256-73-1000(代表)
FAX 0256-72-6022

◀ 西蒲区ホームページ ▶

<https://www.city.niigata.lg.jp/nishikan/>

● 西蒲区データ 人口 52,862人 (-76) 世帯数 21,039世帯 (+10) 男 25,637人 (-22) 女 27,225人 (-54)

※8月末現在の住民基本台帳。カッコは前月比

お米食べていますか? お米のパワーで元気に!

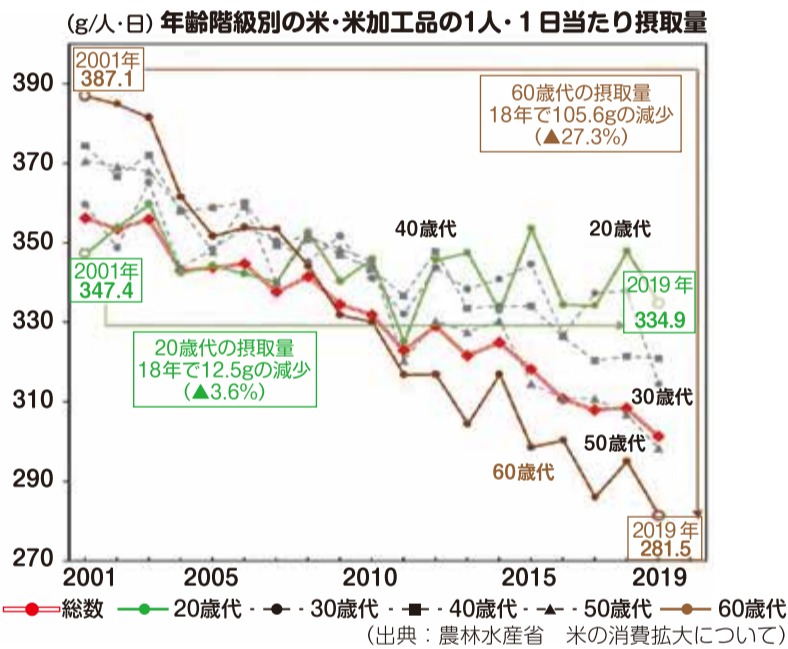
◆ 西蒲区の水田耕地面積は市内最大! ◆

岡産業観光課農業振興グループ (☎0256-72-8407)

1人1年当たりの米の消費量は一貫して減少傾向にあります。令和4年度(概算値)の消費量は50.9kgで、ピーク時の118kg(昭和37年)から半減しています。日本人の主食である米の消費拡大は、食料自給率を高める上で極めて重要です。また最新の研究では、健康につながる米の新しい力が発見されているほか、電子レンジで米を炊くことができる商品などが販売されています。皆さんも、ごはんを中心としたバランスの良い食事を心掛けましょう。

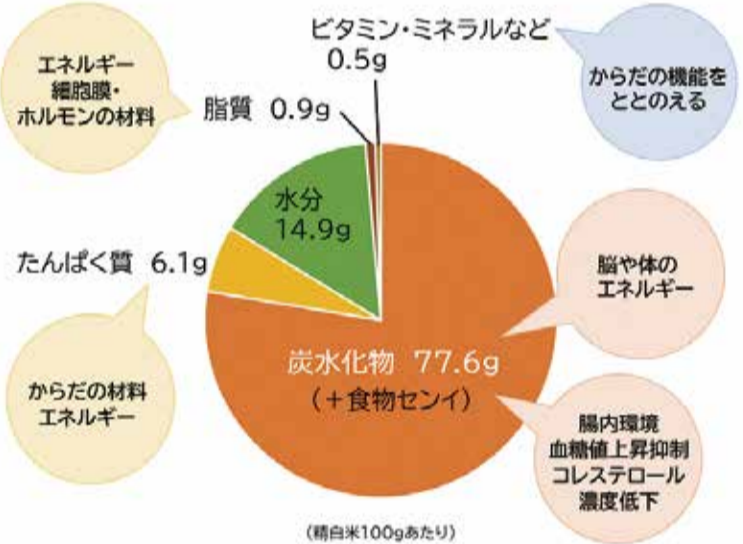
米の消費傾向について

近年、食の簡便志向により、若年層より高齢層で米の消費減に拍車がかかっている傾向があるとされています。1人・1日当たりの米・米加工品の摂取量が18年間で20歳代では12.5g減少したのに対し、60歳代では105.6g減少しています。



意外と知らない米の栄養

米の栄養成分の7割以上は炭水化物ですが、加えてたんぱく質も一定量含んでいます。また、脂質が少ないことも特徴の一つです。米は脂質が少ないため、消化器官への負担が少なく、かつ炭水化物とたんぱく質を含んでいるため、効率の良いエネルギー源となっています。



米は体に良い!?

最新の研究では、米には、脳・腎臓・肝臓などに働く力があることが分かってきました。米食はパン食よりも低GI(※)・低糖質で、食後の血糖値の上昇がおだやかになるとされています。また、米に含まれるたんぱく質が小腸で作られるホルモンを活性化させ、インスリンの分泌を促進させることが分かってきました。それにより分泌されたインスリンが血糖値の上昇を抑え、腎臓の負担を減らし、糖尿病をはじめとした腎疾患の予防に役立つことが期待されています。

※GI (Glycemic Index, グリセミック・インデックス) : GIが低いほど食後の血糖値の上昇がおだやかになるとされています。

脳

米は低GI・低糖質で脳細胞の成長を助けます!

腎臓

米に含まれるたんぱく質により、腎疾患の予防に役立つことが期待されています!

肝臓

米が肝臓などのコレステロール値を下げ、メタボリックシンドロームを予防し、動脈硬化症などのリスクを減らすことが期待されています!

(参考：JA全農 ノーライスノーライフプロジェクト)

知っていますか? 米でできた市指定ごみ袋

本市は、2050年までに二酸化炭素の排出を実質ゼロとする「ゼロカーボンシティ」を目指し、バイオマスプラスチックの利用を推進しています。その取り組みの一環で、市内で生産された米(資源米)から製造されたごみ袋の販売を行っています。ごみ袋の原料には米が10パーセント使われています。米の一部は、昨年瀧東小学校の生徒が収穫したものです。ごみ袋の持ち手部分には、稲穂がデザインされています。



新潟県で生産されている米の主要な品種

コシヒカリ
適度な粘りを持ち、柔らかくしっかりした味わい。香りが良く甘みがあるため、魚料理や刺身などにおすすめです。

新之助
一粒一粒がしっかりしていて、冷めても美味しさと甘みが持続するため、おにぎりやお弁当にもおすすめです。

こしいぶき
あっさり系で柔らかく、料理を引き立ててくれる米。どんなおかずにも合います。



(参考：新潟県 新潟米図鑑 vol.2)