

元気の源

新潟清バ女子中学校 3年 水澤 結衣

ここ最近、朝ご飯はパンという人が増えてきている。新聞やテレビのニュース番組でも朝はパン派という人が増えている。知っている事を知った。

しかし、私はどんな日でも朝ご飯は白米である。朝起きてまだ眠い目を頑張って開けながら椅子に座ると、目の前には湯気がたち白く輝くきれいなお米が茶碗に盛られている。

それを見ると、食べたという気持ちが高まり眠気も吹き飛び元気が出る。そのお米のおかげで一日元気に過ごすことが出来るのである。

そんな私の元気の源となっていているお米は、私の祖父母が作っている。私も年に数回、種まきなどを手伝いに行っている。一生懸命祖父母がお米を育ててくれるからこそ、一粒一粒大事に食べる事が出来る。私はお米が大好きなので幼い頃からたくさん食べている。

祖父母が育てたお米はすごく美味しくておかずが無くても白米のみ食べることもある。そのため、もらったお米の減るスピードは驚くほど早い。

っついこの間お米をもらって来たばかりなのに、もうすぐ無くなっちゃった。

と、母に言われた時は自分でもそんなに食べてしまったんだ。

と驚いたことが何度もある。でも、お米をもらう度に祖父母は、

っ食べてくださいありがとうございます。もっとたくさん食べてね。

と言ってくれる。私が食べることもが祖父母の米作りの原動力になっっているようだ。

そんな私とは対照的に周りの人は、それ程お米を食べてはいないようだ。代わりにパンを好む人が増えてきている。確かに今は昔よりモパンの種類が豊富になり、忙しい朝にはパンの手軽さから食べている人は多い。

日本人がパンを好むようになってからお米

の消費量がどんどん減ってきている。お米が好きな私にとっては、大変悲しい問題である。お米の生産量の方が消費量を上回っているが、パンの原材料である小麦粉は日本では生産量が少ないのに消費量の方が多いため輸入をしなければいけない。もともと小麦粉の食料自給率が低かった日本がさらに輸入したせいもあり、どんどん日本の食料自給率は低下してきている。このまま食料自給率が低下し続けると、輸入先の国で何か起こった時に日本に

食料が入ってこなくなるかもしれない。日本人はもともと農耕民族だから身体にもお米が一番合っていると思う。又、日本の食料自給率を上げるためにも、パンばかりではなくお米も食べて欲しいと考える。お米の中には私達に必要な栄養分がたくさん入っている。エネルギーの源になるでんぷん、タンパク質、脂質、ビタミンやミネラルなどの栄養素が含まれている。しかもお米の中に含まれているでんぷんは質が良く

消化と吸収もされやすいので力をたくわえて
持続するのだという。

お米は集中して勉強したい時にも役に立っ
てくれる。脳を働かせるエネルギーの素はブ
ドウ糖⁰。でんぷんは消化されるとブドウ糖に
変わって脳のエネルギーにな¹てくれる。お
米を食べることで血液の中のブドウ糖が増え
て、考える力や集中力が上がる。

こんなに良いことがたくさんのお米をもっ
とたくさんの人に食べてもらいたいと思う。

お米と日本人の付き合いは長い。だからこそ
今もお米を大事にして、お米のパワーをもら
って生活していかれたらと思う。

これから私も私は、祖父母の作¹てくれるお
米を食べ続け元気に過ごしていきたい。