



クイーン倶楽部だより 5月号

2025年

第267号

ERN 有限会社エコ・ライス新潟

新潟県長岡市脇川新田町字前島970-100

TEL 0258(66)0070

FAX 0258(66)0447

URL <http://www.eco-rice.jp/>E-mail office@eco-rice.jp

桜が咲き始めた4月

田植えの準備が始まりました

米作りには88の手間がかかると
言われています。苗の準備から田起こしや
畔塗りなど春から大忙しです。



塩水選

中身の詰まった、良い種
籾を選ぶため、塩水に漬
けます。沈んだものを田植
えに使用します。



すじまき

すじまき機を使い、土を敷
いた苗箱に種籾を均等に
蒔きます(播種くはしゅ)。



苗箱を並べる

ビニールハウスに苗箱を並
べていきます。
なるべく30～35度に保つ
て発芽を促します。



苗の育成

だいたい20日前後で田植
えできる大きさに成長しま
す。

それで いいのか 医療

米値上げで生活習慣病増加のおそれ

その20

和食はご飯とおかず群の構成で成っていますが、その中心たる米価が大揺れ値上がりしています。市場米の不足で、以前の2倍以上の激しい値上がりが起きています。この米の一気値上がりの原因は、おにぎりブームとインバウンド増で一気に消費が増えたためといえますが、中間業者が出し渋り値上げを待ったためが最大因子でしょう。食べ盛りの男子を持つ家族は5Kg5000円では1週間程度しか持たず大変です。

この急速な値上がりは当然に消費者に買い控えと米離れをもたらします。米がなければパンがあり、麺類も餃子もあります。現にスーパーの麺類売り場は各種商品が高く積まれていて、こちらへの乗り換えが起きていることが解ります。問題は米ブームが去っても他の食品で食べ慣れた消費者は、以前の米消費量に戻らず米離れが生じるのは必須です。やがて、米余りが出て農協倉庫内で眠らしておく時代に戻るでしょう。

米離れの悪影響として、生活習慣病の増加が危惧されます。米はバランスの取れた食を提供してくれるので、米から他の主食への変更は、食事バランスを崩してゆくおそれがあります。怖いのは米主食が安価な肉に走り主食化してゆくことです。その結果、糖尿病、高血圧、腎臓病などが増えてゆくと推測できます。米国のように肉が主食で野菜少なめ食事は心臓病、糖尿病、がんなど生活習慣病に直結します。



中村 信也(なかむら のぶや)

医学博士。東京家政大学名誉教授。まほろば東京クリニック院長。
「食と医療」の医療薬膳研究の第一人者。