



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

# クイーン倶楽部だより 2月号



第20回

NIIGATA IDS DESIGN COMPETITION

ニイガタ イデス デザイン コンペティション

越後そだちのはんぶん米

IDS THE BEST賞を受賞



(財)にいがた産業創造機構(理事長：泉田新潟県知事)主催のデザインコンペで、「はんぶん米」がIDS THE BEST賞を受賞しました。

20回の節目を迎えたIDSコンペの歴史の中で「社会的な課題に対する提案型商品として最も優れている」商品として榮譽を受けたことはとても光栄です。

中越大地震の体験を原点にスタートし、新潟の地域資源の活用、リサイクルと続くオール新潟の社会デザインが評されたことは望外な喜びです。

はんぶん米を活用して安心・安全の輪を全国に広めていきます！



IDSデザインコンペとは

地域発のブランドを構築し得る産業の育成を目的に、生活市場へ向けた新しい商品や生活を支える新しいシステムの提案を対象としたコンペティション。

## Dr中村の お米の話



中村 信也(なかむらのぶや)

医学博士、東京家政大学家政学部栄養学科教授として教鞭をとり、「食と医療」の医療薬膳研究の第一人者として活躍中。

### 第38回 ご飯が主役だ！

今回はご飯の栄養についての話をします。今まで米離れが生活習慣病を招いた、と述べてきました。昭和30~1955年は、2104キロカロリー、炭水化物411g、蛋白質69g、脂肪22gの栄養状態でした。平成17(2005)年では、1904キロカロリー、炭水化物267g、蛋白質71g、脂肪54gでした。50年の歳月が200キロカロリーと144gの炭水化物の減少、32gの脂肪の増加を生じさせました。炭水化物の減少は米離れであり、脂肪増加は肉とスナック菓子の多食でしょう。

一方、糖尿病受療率は6から18.2に激増しました。糖尿病に限らず他の生活習慣病も増加しています。なぜ、ご飯離れが糖尿病を増やしてきたのでしょうか。ご飯は特別な予防効果があるのでしょうか。

ご飯を栄養分析しますと、60%は水、炭水化物は37%で、これで97%です。残りは蛋白質が2.5%です。ご飯は水と炭水化物だけの食品で特別な食品ではありません。私は、安価なご飯でお腹を膨らませ、肉や魚は貴重ゆえ少なめに、野菜や芋類多めにする食事が糖尿病発生を防いできたと考えています。

ご飯だけがおかずをほとんど摂らないとなると、問題が生じます。かつて、「江戸わずらい」という江戸在住の大名がかかりやすい病気がありました。箱根の山を越えることびたつとなお不思議な病気でした。これは脚気のことです。江戸時代には製白米を心おきなく食べることは贅沢の極まりでした。ごはんだけではまた問題を生じさせます。

ご飯の生活習慣病予防効果は、ご飯が主役で、おかずは脇役である場合に発揮します。唐揚げが主役で、ポテトフライを従とするような食事が席捲しつつある現実があることを考えましょう。