

# お米



日本に米が伝来したのは縄文時代の終わり頃とされています。朝鮮半島から伝来したという諸説があり、弥生時代に、西日本から栽培が盛んになったそうです。

10月～11月にかけて新米が出回り、お米が美味しくなる季節です。田宮病院でも、10月初旬～中旬に新米へ切り替わります。

**種類** 世界で広く栽培されている米は3種類。

## 1. ジャポニカ米

日本の米はこの種類。世界の米生産量で見ると、割合は2割程度と低め。丸みを帯びた楕円形で、熱を加えると粘り気が出るのが特徴。栽培は、温暖で適度に雨が降る地域が適している。



## 2. インディカ米

日本では、「タイ米」や「ジャスミンライス」と呼ばれている品種。細長い形で、ジャポニカ米と違い粘り気が少なく、炊きあがりもパラパラしている。世界の米の生産量の8割を占めている。栽培は、高温多湿な地域が適している。



## 3. ジャバニカ米

ジャワ型とも呼ばれている。大きさ、味の特徴ともに、ジャポニカ米とインディカ米の中間といえる存在。栽培には、亜熱帯地域が適している。ほとんどカウントされない程生産量は少なく、日本でもほぼ栽培されていない。



炭水化物 **55.7g**

パワーの源となるエネルギー

食物繊維 **2.3g**

おなかの調子を整え、病気を予防

亜鉛 **0.9mg**

さまざまな酵素を活性化させ、広範囲に活動

たんぱく質 **3.8g**

血や肉、細胞など体の基本をつくる

ご飯1杯  
**150g**  
(234Kcal)に  
含まれる栄養素

マグネシウム **10.5mg**

骨や歯の発育・強化を促進

脂質 **0.5g**

体の細胞をつくる、効率の良いエネルギー源

鉄 **0.2mg**

体のすみずみまで酸素をはこぶ

ビタミンB1 **0.03mg**

体の調子を整え、疲れた体を元気に

ビタミンB2 **0.02mg**

体の調子を整え、美肌をつくる

カルシウム **4.5mg**

丈夫な歯や骨をつくる



お米のチカラ