

# 日本の主食

By アデリア・ホーニック

## 1. 日本の主食：お米

❖ 日本の米の消費量

## 2. 主食の変遷（へんせん）

❖ 米からパンへ

❖ 逆転した理由

❖ お米の将来

- ・健康志向（しこう）が強い
- ・エネルギーの元（炭水化物）
- ・塩やコレステロールを含んでいない
- ・太らない（栄養の計算しなくてよい）

❖ お米を使う料理

- ・お寿司の歴史

変遷 = Transition  
しこう = inclination  
炭水化物 = Carbohydrate  
栄養 = Nutrition

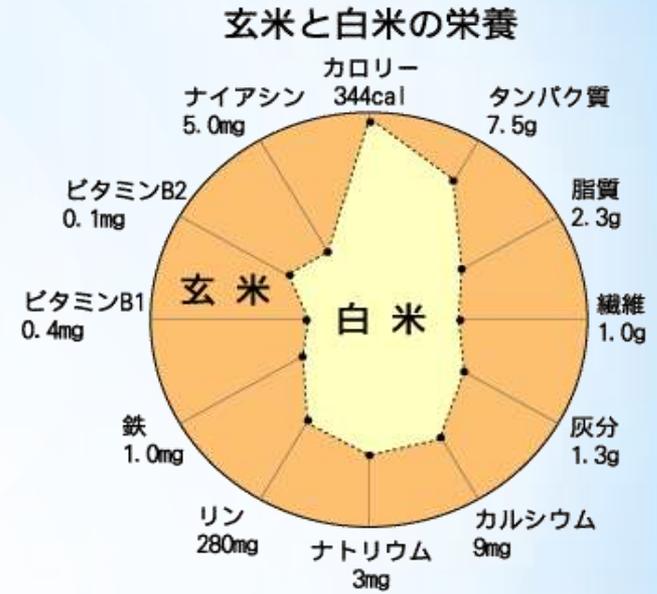
# 1. お米



白米 (white rice)



玄米(brown rice)



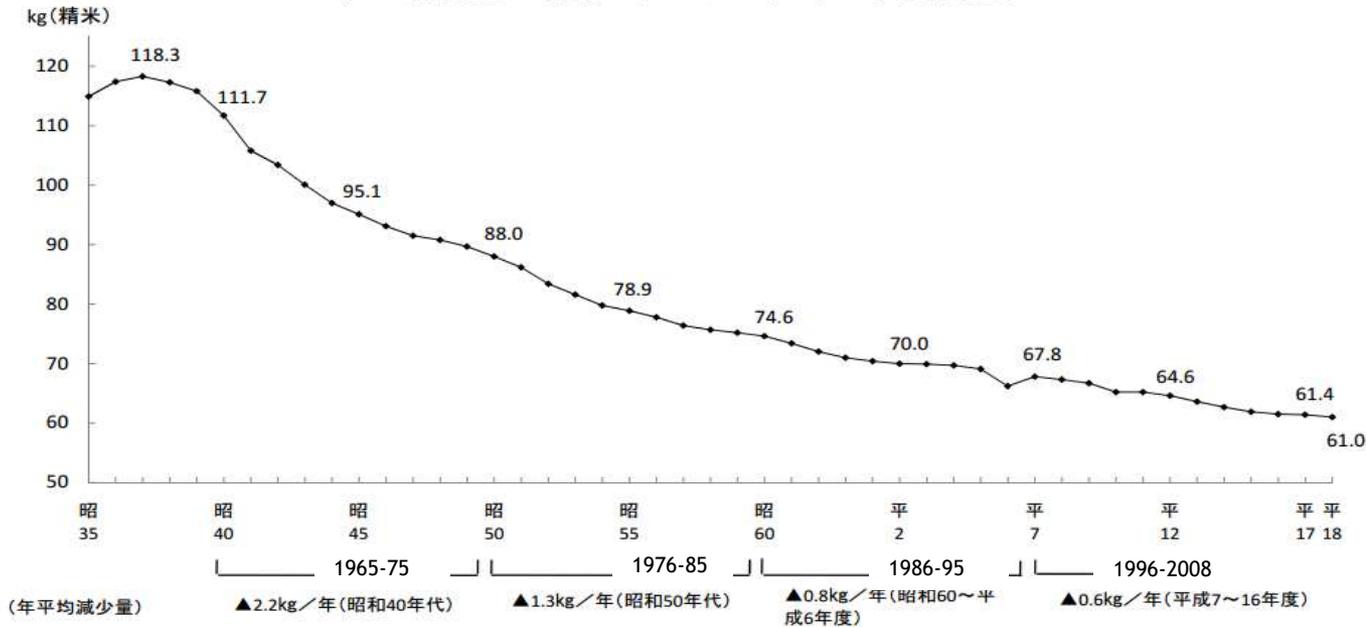
白米→玄米を精米したもの  
→玄米からぬかとはいがを取りぬき  
玄米→健康に良い

精米 (せいまい) = rice milling  
ぬかとはいが = rice bran and embryo  
胚乳 (はいにゅう) = endosperms

# 日本の米の消費量

❖ ❖ 日本  
の主食  
一年一人  
当たり、  
約60キ  
ロ

米の消費量の推移（1人1年当たり供給量）



資料：農林水産省「食料需給表」

注：年間の国内の食料消費として仕向けられた数量を総人口で除した値であり、飼料用、種子用、加工用（酒類、みそ等）の米は含まない。なお、加工米飯、もち、米菓、米穀粉は含んでいる。

- 理由→外国から色々な食べ物（図表見る）  
→人口の減少（げんしょう）= reduction  
→少子化（しょうしか）= low birth rate  
→高齢化（こうれいか）= aging (elderly)  
→世代交代 = change of generation

図表（ずひょう）= chart

# お米とパンの統計(とうけい) = statistics

2人以上の世帯の米とパンの1年あたり支出額  
(平成12~23年)



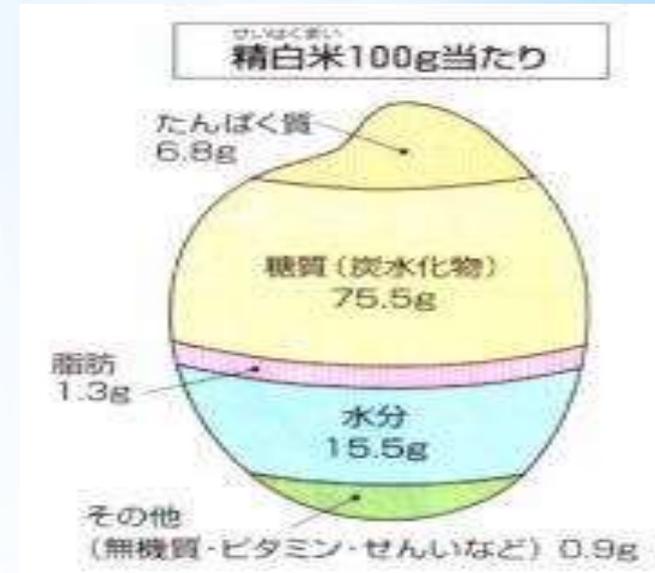
- ❖ 米が減る→食べ物が豊かになる
- ❖ パンが段々増える
- ❖ パスタ (麺類) 以外 (肉や加工食品)
- ❖ 日本は世界でもとも食材が豊か (米だけではない)
- ❖ ご飯の準備に時間がかかる (パンはそのまま)
- ❖ ご飯は太るイメージ
- ❖ カロリーの的にご飯はパンより低い
- ❖ 若い女性、一人暮らし

加工食品 = processed food



# お米の将来(Future)

- ・ エネルギーの元（炭水化物とたんぱく質）
- ・ 塩やコレステロールが含んでない
- ・ 高血圧や心臓病の予防
- ・ 塩や砂糖を使わない、太らない
- ・ 健康志向（しこう）が強い



**お米は太りにくい食べ物です**

ごはん1杯のカロリーは、ショートケーキの約1/2個、ラーメンの約1/3杯と同じです。

ごはん 茶碗軽く一ぱい      ショートケーキの約1/2      ラーメンの約1/3

志向 = intention

含んでない = not contain

予防 = prevention

心臓病の予防（しんぞうびょうのよぼう） = prevention of heart disease

炭水化物（たんすいかぶつ） = carbohydrate

たんぱく質（たんぱくしつ） = protein

高血圧（こうけつあつ） = high blood pressure

# お米を使う料理



栗ごはん (くり)



いかめし



松茸ご飯 (まつたけ)



釜飯 (かまめし)



お茶づけ



おじや



おにぎり



卵かけご飯



丼もの



うな重



焼き飯



うな重



稲荷寿司



ちらし寿司

・この中から寿司について

## お寿司の歴史

- ・ 4世紀ごろの東南アジアにさかのぼる
- ・ 米に魚をつけ発酵
  - ❖ 魚肉保存法だとされていた
- ・ 自然発酵による魚の保存を高める食べ物
  - ❖ 熟れずし：魚だけ食べる
- ・ 8世紀頃日本に伝わる
- ・ 日本人は米飯好きの民族で、魚だけでなくご飯も一緒に食べるようになる生成れ寿司の誕生
  - ❖ 生成れ(十日ぐらいで食べれる)
  - ❖ 保存食からお寿司料理に変わる



なれずし



生成れ (なまなれ)

魚肉 (ぎょにく) = fish  
貴重 (きちょう) = Valuable

- ご飯は発酵助けから食べ物に代わる
- 江戸時代に日本独特のご飯を  
おいしく食べる「早ずし」が考案される
- 自然発酵を待たず飯に酢を混ぜ、  
魚や野菜を用（もち）いて作る
- ご飯も食べる「箱寿司」の誕生



早ずし



押し寿司

考案（こうあん） = idea

発酵（はっこう） = fermented

# にぎり寿司の誕生

- ・ 東京が江戸と呼ばれていた時代  
（江戸時代の後期）
- ・ 江戸前の海（東京湾）
- ・ 魚介（ぎょかい）とのり → 江戸前寿司
- ・ 日本料理の技術（酢、焼き、蒸し、刺身）
- ・ 江戸時代から明治時代 → 屋台中心
- ・ 冷蔵庫がない時代の保存法
- ・ 戦後、屋台で生もの使用禁止



