

お米博士になろう!

- 1, 古代米
- 2, お米の歴史
- 3, お米の栄養



5年ろ組

HONOKA. M

古代米

玄米の表面に赤や黒の色素がある「色素米」や独特の香りがある「香り米」があり、古代において作られていた種類の米。「赤褐色」の米は「赤米」とよばれ、赤飯のルーツと考える説もある

古代米の種類

黒米、赤米、緑米など

古代米

黒米

玄米の色が黒色でかひや種ひの部分に紫黒色系色素を含んだお米。白米と比べ、タンパク質各種ビタミン、カルシウム、マグネシウムなどが豊富に含まれています。中でも黒米のぬかに含まれる「アントシアニン」は、血管を保護するといった「こうさんかさよう」が認められています



赤米

玄米の色が、赤褐色でかひや種ひの部分が赤色のお米。白米と比べ、タンパク質や各種のビタミン、ミネラルが多く含まれています。また、ポリフェノールの一種で、お茶やぶどうのかひなどに含まれるタンニンを含み、こうきんさよう、こうさんかさようがあることが知られています。



古代米の栄養

黒米

中国では、薬とも言われています。タンパク質、ビタミン類、ミネラル等をたっぷり含んでいます。また、色素のアントニンは動脈硬化を防いだり、発がん防止効果があると言われています。できれば玄米から5分付き程度で食べるのが、オススメです。

古代米の栄養

赤米

精白米に比べると、ねばりが少ないのが特長です。タンパク質、ミネラル、ビタミンが豊富です。5分ほど精米したら、赤は残りますが、完全に精米すると、精白米になります。



お米の歴史

熱帯でも、雪国でも育つお米は、小麦、とうもろこしと並ぶ、世界の主要穀物です。米作りの歴史は古く、世界で最初に稲が栽培されたのは、今から約7000年前にインドのアッサム地方や中国の雲何地と言う考えが有力です。稲作が日本に伝わったのは、縄文時代の後期、今から約2400～2500年前と言われ、伝わった道筋も3つあります。

北方ルート説 ... 中国北部から華北、朝鮮半島を経て北九州に伝来。

南方ルート説 ... 中国華南地方から台湾、沖縄を経て九州に伝来。揚子江下流の南方民俗が九州移

揚子江・東シナルート説 ... 住により伝来。

お米の栄養

茶碗1杯分のご飯の栄養を身近な食品にたとえると…?

カルシウム

プチトマト3個分

鉄

とうもろこし3分の1本分

ビタミンB

ちやエンドウ12枚分

食物せんい

シタス1枚半分

マグネシウム

アスパラガス5本分

亜鉛

ほうねん草2分の1枚分



お米の栄養2

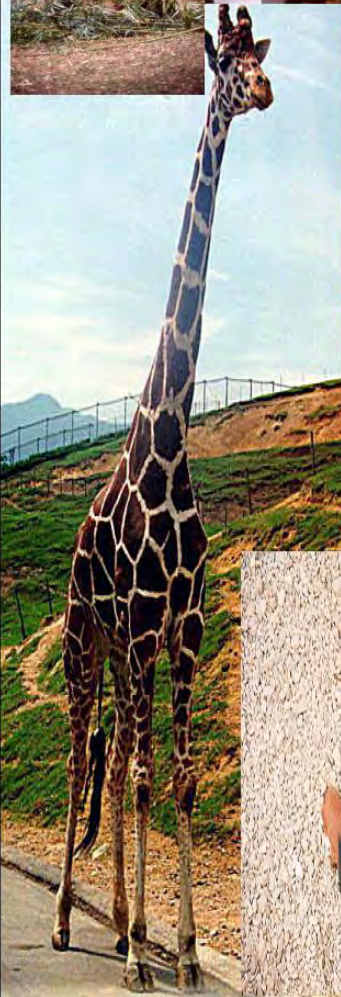
ご飯(精白米)1杯分(500g)の栄養価

エネルギー	252カロリー	亜鉛	0.9mg
たんぱく質	3.75g	ビタミンB1	0.03mg
脂質	0.45g	ビタミンB2	0.015mg
糖質	55.65g		
せんい	0.15g		
カルシウム	4.5mg		
鉄	0.45g		
マグネシウム	10.5mg		



感想

古代米、お米の歴史、お米の栄養を調べて分かったこと。まず、古代米についてです。古代米は古代において作られていた米なので、「古代に作られていたものだし、1~2種類くらいしか種類はない。」と、思っていて、調べていて、3種類も種類があってビックリしました。歴史については、お米は、中国から伝わったと言われていた。と書いてあったのでビックリでした。この、調べ学習でお米についていろいろ分かったのでよかったです。



おわり

