

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 NATUKI. V

古代米

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

古代米の種類

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みとめられます

赤米

玄米の色が赤色でかひや種ひの部分
部分が赤色のお米。白米と比べ
タンパク質各種ビタミン、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
やぶどうのかひやなどに含まれ
るタンニンを含みこうきんさよ
うがあることが知られます

古代米の栄養

黒米

中国でわ、薬ともいわれています。タンパク質、ビタミン類、ミネラル等をたっぷりふくんでいます。また、色素のアントシアニンは動脈硬化を防いだり、発がん防止効果があるともいわれています。できれば玄米か、5分付き程度で食べるのがおすすめです。

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およそ7000年前に、インドのアッサム地方や、中国の雲南地方という考えが、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2400～2500年前と言われ、伝わった道筋も3つの説があります。

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、東シナ海ルート説

揚子江下流の南方民浴が北九州移住より伝来

お米の栄養

茶わん 1 杯のお米の栄養

カルシウム プチトマト 3 個分

鉄 とうもろこし 1/3

ビタミンB さやえんどう 1 2 枚分

食物繊維 レタス 1 枚半分

マグネシウム アスパラガス 5 本分

亜鉛 ほうれん草 1/2 束分

ビタミンE ごま小さじ 8 杯分



感想

古代米を調べてわかったことは、古代米の種類です。古代米には、黒米と赤米という種類がありました。黒米は、紫黒色系色素含んだお米で赤米は、種ひの部分赤のお米ということがわかりました。



おわり

