週に一度はNIE〈Newspaper in Education〉

1 日本人の米離れが進んでいる昨今、1962年には118kgだった米の1人当たりの年間消費量は、2016年では何kgですか？（　　kg）

2 日本人の米離れが進んでいる要因は何ですか？

〈2018年（平成30年）6月6日（水）読売新聞（朝刊）〉

白ご飯 味がなく苦手

和を食す

食卓は今 2

よくかんで甘さ感じて

「白いご飯はあまり味がしない。おかずをたくさん食べたいからほとんど食べません」

東京都墨田区の会社員女性（31）は昼食用に買った弁当のおかずだけを食べきり、そう話す。残ったご飯には、塩をかけて少しだけ食べる程度だ。学校の給食では食べるように指導されたが、家ではあまりしかられた記憶はない。「取引先との食事で困ることがあるし、ご飯が嫌いというのは日本人としてどうかと思うこともある。でも嫌いなんです」

東京都日野市の会社員女性（32）は、4歳の長男があまりご飯を食べず、困っている。長男は「好き」と言うが、実際にはおかずを先に食べる。「ご飯を食べて、おかずも食べるんだよ」と教えた時はそうするが、目を離すとおかずばかりを食べてしまう。

日本人の米離れは進んでいる。米の1人当たりの年間消費量は、1962年度には118キロだったが、2016年度には54キロまで減少した。パンや麺類など主食が多様化したことが要因と考えられる。

「最近は、白いご飯は味がないので苦手という人が増え、驚いています」。20年にわたり家庭の食卓を調査している大正大学客員教授の岩村暢子さんは話す。夕食に出る米飯類のうち、混ぜご飯、チャーハン、シチューライスといった味付きのご飯は5割近いという（14、15年）。その10年ほど前は3割程度。「白ご飯が苦手なのは、かまなくなったのが理由と考えられます」と岩村さん。

唾液にはでんぷんの糖化酵素が含まれていて、よくかむとでんぷんが糖に分解されて甘く感じる。かまないと味は感じられない。

日本咀嚼（そしゃく）学会の元理事長、斎藤滋さんの研究によると、1回の食事の咀嚼回数と食事時間は、戦前は、1420回かみ、約22分だったのに対して、現代の食事では、620回で約11分と半減している。

また、和食の特徴とされる「口中調味」も減少しているとみられる。淡泊な味のご飯とおかずを口の中で混ぜ合わせておいしさを味わう。しょうゆや砂糖で味付けする照り焼きなどがおかずの好例だ。

早稲田大学教授の外山紀子さん（発達心理学）は「口中調味には、正しい食器の配置や茶わんを手に持つなどの作法が必要だ。そういった体験がない人には、米は味がない食べ物になる。米の味を感じない人は増えていくのではないか」という。

問題意識を持つ保育施設もある。千葉県船橋市の認定こども園「船橋旭こども園」は、給食の時間に担任や栄養士が教室を回り、おかずとご飯を順序良く食べる「三角食べ」や、よくかんで食べることを指導している。月に1度は、食事のマナーなどを教える時間を設けている。園長の高橋里実さんは「入園当初はおかずばかり食べて、ご飯を残すという子どももいる。しかし指導を続けることでほとんどが食べるようになる」と話す。

（加藤亮）

おかずを食べ終わった弁当のご飯に塩をかける女性（東京都中央区で）

3 白ご飯が苦手という人が増えていますが、その理由は何だと考えられていますか？

4 よくかんで食べることは脳の働きや口味覚に必要なことです。あなたが『白ご飯食べよう協会』の会長だとしたら、白ご飯が苦手な人に食べてもらえるように、どのようにしますか？（おかずを工夫して考えてOKです。）

NIE No. 9　平成 30年 6 月 27日(水)実施	CHECK
年　組　番　氏名	