

元気だーん!!



豊橋市老津町 小清水 雅則 (76歳) さん

「無理せず楽しく朗らかに！」

多趣味な小清水雅則さんは旅行に行つて風景写真を撮ることも好きですが、今は庭の植木の手入れと町内のウォーキングに熱中しています。

植木の手入れは庭師だった父親の作業を見て覚えただろうで、時間がある時にやっています。以前は高い所も手入れしていましたが落ちると大変なので、近頃は高い所だけは庭師に頼んでやってもらっています。低い所は今でも自分で手入れしています。「庭が綺麗になったのを見るのが楽しい。だから続けられる」とのこと。

ウォーキングは医者におすすめられ健康維持のために15年前から始めました。週に4日、1時間ほど老津の畑の中を歩いていきます。最初は奥さんと2人で歩いていましたが、老津の老人会の「楽楽会」のメンバーが参加するようになり、今では15人ぐらいいなりました。「みんな話しながら歩くのが楽しいよ。自由参加で無理をしないから長く続けてこれたよ」と雅則さん決まった日時に決まったコースを歩くので老津では有名なウォーキンググループだそうです。もちろん自動車などに気をつけて歩いていきます。「なるべく白っぽくて目立つ服装に蛍光タスキを掛けて歩いてるよ。楽しいウォーキングも事故に遭うちゃ、わやだでのん」と、今日も元気に仲間とウォーキングをして楽しむ雅則さんでした。

32円

数字で知る食 世界と日本の食

ごはん茶碗1杯の値段

日本人の主食であるごはんは茶碗1杯分でどのくらいの値段になるのでしょうか。小売価格5キロで約2,430円(※)のお米を買ったとし、炊く前の精米を茶碗1杯65グラムで計算すると、32円ほどです。

ほかの食べ物と比べて経済的で栄養価が高いのが、お米の特徴です。お米はエネルギーのもとになる炭水化物、私たちの体をつくるたんぱく質、そして脂肪、体の調子を整える無機質やビタミンを含んでいます。

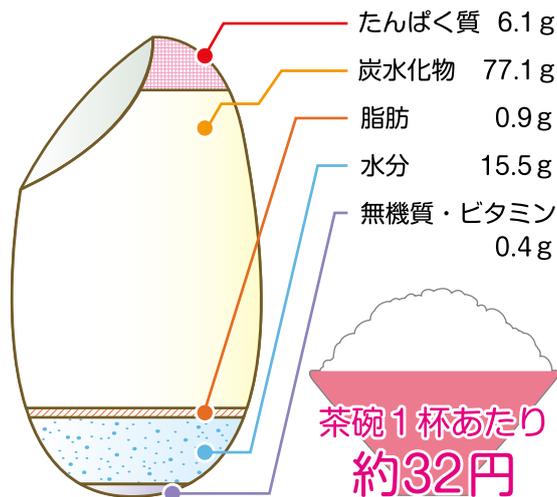
人間が生きるために必要な必須アミノ酸は、そのほとんどを含んでいます。唯一少ないのがリジンですが、歴史的に振り返ってみると日本人は大豆を食べることでリジンを補ってきました。これがわが国の食文化の栄養学的な背景だとも言われています。

※東京都内で販売されているコシヒカリの平均価格(平成26年平均)を基にしています。

(監修=東京大学大学院農学生命科学研究科教授・中嶋康博)

精白米 100g 当たりの栄養成分

日本食品標準成分表2010



資料:米穀機構「米ネット」 <http://www.komenet.jp/>

ごはんほど経済的で健康によい食べ物は
ないんだね

