

# 食育セミナーNo.14 お米を食べよう！！

黄金色の稲穂が深くお辞儀をする季節になりました。

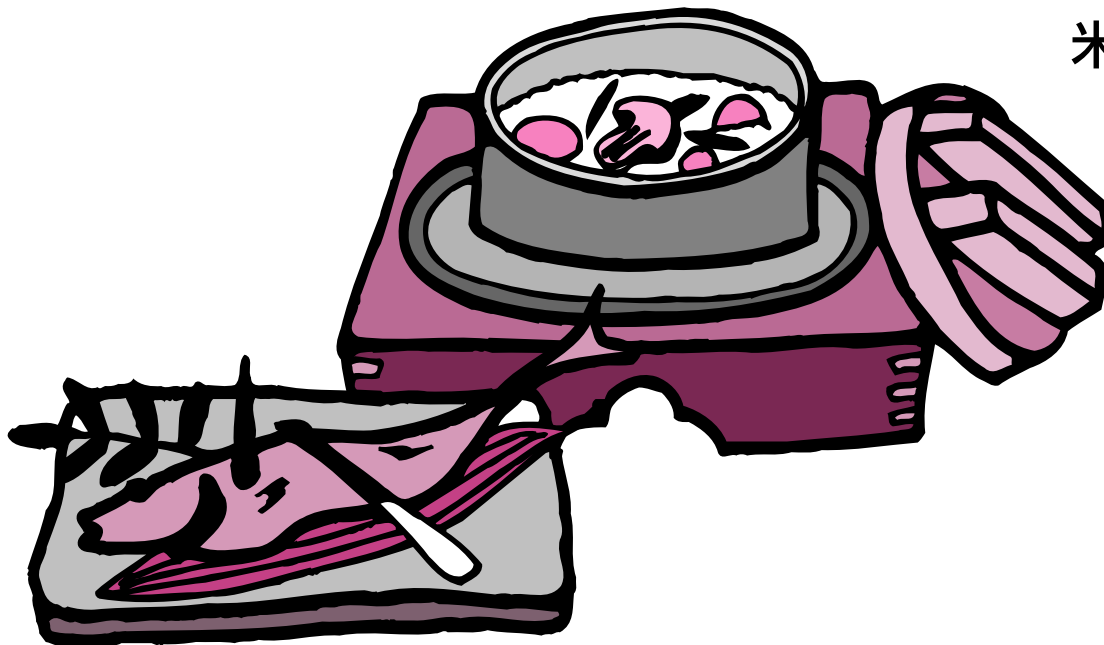
あったかいごはんは食欲の秋には欠かせない食べ物のひとつです。

しかし今、日本人の米離れが進んでいます。農林水産省の調査によると、平成19年4月分の米の1人1か月当たり消費量は、前年の同じ月と比較して1.9%減少しているそうです。昭和37年に比べると約半分程度に減っています。

日本人は、昔からお米を中心に、魚・野菜・大豆などの伝統的な食材に肉・牛乳・果物などを組み合わせて栄養バランスのとれた理想的な「日本型食生活」を送ってきましたが、欧

米型の食生活が定着し、高カロリー・高脂肪摂取に陥りがちで、メタボリックシンドロームの原因のひとつにもなっています。

実りの秋！お米の良さ、**伝統的な日本型食生活を見直しましょう。**



 **ウオクニ株式会社**  
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。