

“ごはん食”が守る
あなたの健康、地球の未来

一般財団法人 日本ヘルスケア協会
お米で健康推進部会・お米で健康イニシアティブ

一般財団法人 日本ヘルスケア協会
お米で健康推進部会・お米で健康イニシアティブ
Contact : okome@jhe.or.jp

お米で健康イニシアティブがめざすもの

- ①日本人の食生活、食文化の基底を支えてきた「米」の多様な価値、今日的価値の再発見
- ②これまで見過ごされてきた米の健康価値を新しい科学的知見、エビデンスのもとで紹介。米の健康に対する悪玉論を排します
- ③米食を基本とする和食が持つ、プラネタリーヘルスやSDGs的価値を再定義し発信します



CJAHJ 一般財団法人 日本ヘルスケア協会
Japan Association of Health care Initiative

日本人の健康長寿の源は
“ごはん”にあり！



お米で健康推進部会
部会長 柏原ゆきよ

このQRコードから
アクセスしてください→



（一財）日本ヘルスケア協会は、「お米で健康推進部会・お米で健康イニシアティブ（部会長：柏原ゆきよ）」を立ち上げました。

世の中は、糖質制限ブームですが、「ごはん＝糖質＝砂糖」ととらえ、わたしたちの食の基本である“ごはん”を肥満の要因として忌避したり、悪者扱いする風潮さえ生まれています。こうした考えは明らかに間違いです。“ごはん”は、古来より、日本人の健康、生命力の源でした。最近の科学的な知見もそのことを徐々に明らかにしています。

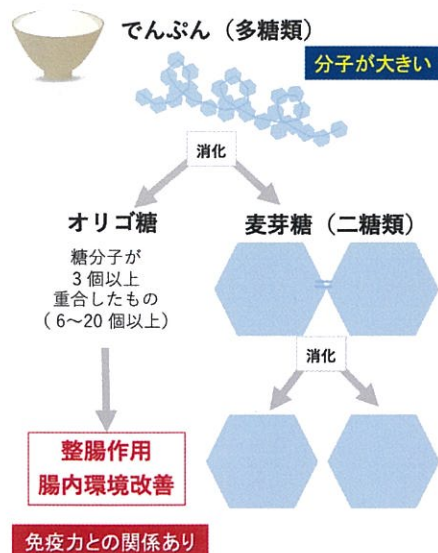
行き過ぎた糖質制限ブームと「ごはん悪玉論」が、いかに日本人の将来の健康に影を落としているかを知っていただきたく、この動画をアップしました（QRコード）。ぜひご覧ください。

「ごはんを食べると太ったり糖尿病になる」「メタボになったらコメをひかえる」こんな誤った思い込みが広がってしまいました。確かに日本では、糖尿病が増えていますが、一方でお米の消費は、ずっと減り続けています（下図）。もし、ごはんを食べることが糖尿病増加の原因なら、お米の消費も増えているはずですね。

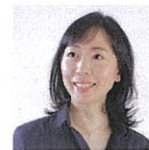
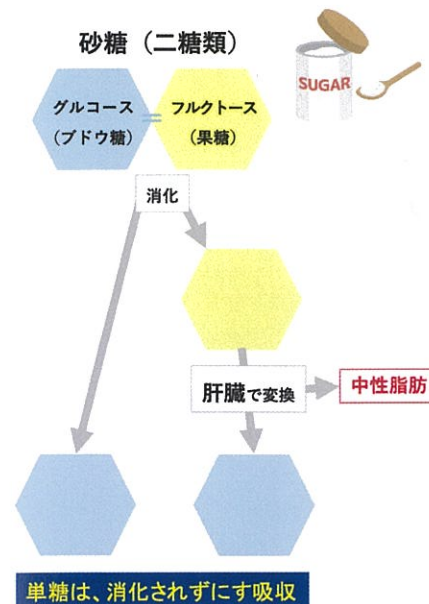
「お米＝糖質＝砂糖」と考えている人も多いようです。お米の主たる糖質は「でんぷん質」です。これは、例えば砂糖とは全く違うプロセスで消化吸収されます。お米には、糖質（でんぷん質）だけでなく、タンパク質や食物繊維も含まれていることも、あまり知られていません。最近の研究で、コメを主食とする国では、新型コロナの感染率が低いというデータも出てきています。日本人の主食である“ごはん食”が、私たちの健康長寿の源であることをもっと知ってほしいのです。

詳しくは、ぜひこの動画をごらんください！

✓ ごはんと砂糖はちがう！ 「糖質」



「炭水化物」はイコールではない



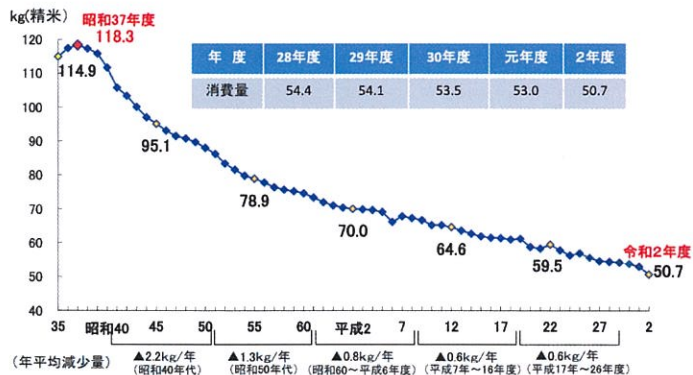
お米で健康推進部会
部会長 柏原ゆきよ

このQRコードから
アクセスしてください↓



✓ 「コメ」をたくさん食べると糖尿病になる？

米の消費量の推移（1人1年あたり）

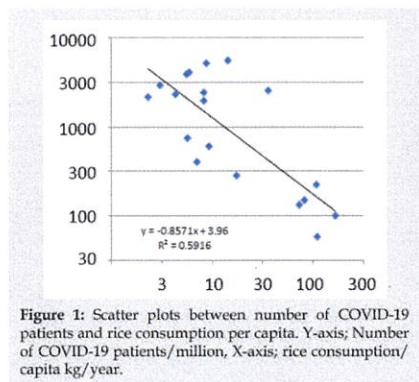


出典：農林水産省資料「米の消費拡大について」

<https://www.maff.go.jp/j/syoutan/keikaku/soukatu/attach/pdf/index-2.pdf>

✓ 「コメ」をたくさん食べる場所では「新型コロナ」感染率が低い

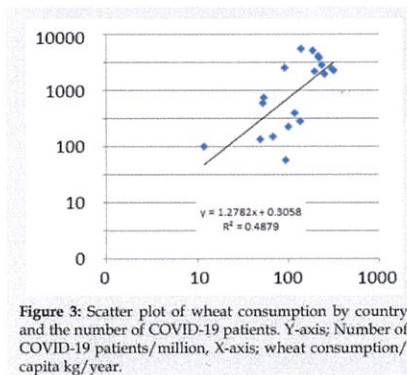
米消費量と新型コロナ感染者数



横軸：国民1人当たりコメ消費量(kg)
縦軸：人口百万人当たりの新型コロナ感染者数

消費量が多いほど感染者が少ない
決定係数0.592という負の相関関係

小麦消費量と新型コロナ感染者数



横軸：国民1人当たり小麦消費量(kg)
縦軸：人口百万人当たりの新型コロナ感染者数

消費量が多いほど感染者も多い
正の相関関係(決定係数0.49)

出典：渡辺昌・東京農大客員教授(元国立がんセンター研究所疫学部長)と飯沼一元・ライステック社長(工学博士)による論文