



白神米生産を次世代へ

J A稲作部会藤里支部長として、地域水田農業の振興に力を注ぐ、加藤正徳さんと幸子さんご夫婦。藤里町では、来年世界自然遺産登録20年を迎える、白神山地の恵みを利用した稲作が盛んで、世界遺産米として県内外から注目を集めています。

「ビタミン豊富な水と肥沃な大地で作った米は、全国に誇れる藤里町の特産品です。しかし就農者の高齢化や後継者不足により、年々農業を営む人が少なくなってきました。そのた

地域と時代に即した栽培

め、平成6年に協同組織『白神ファーム』を立ち上げ、農業機械の共同使用や請負小作などによって、作付面積の維持に努めています。また後継者問題についても、若い人や定年退職した人などが農業に携われる仕組みづくりを、J Aや行政と共に取り組んでいきたいと思っています。」

加藤さんがもう1つ力を注いでいるのが水田直播栽培で、現在、J Aあきた白神直播研究会の会長を務めています。直播栽培は大規模水田経営を進めるうえで、効果的な低コスト化・省力化を図る栽培技術です。秋田県では平成18年から、「水稲直播栽培拡大に関するアクションプログラム」を策定して普及拡大を行っております。

「直播栽培は種子や育苗時に使用する農薬が削減されるため、減農薬や労力削減の意味においても有効な栽培方法だと思っています。また近年は発芽率も上がってきていますので、今後は圃場や気候に適応した雑草・倒伏対策を行い、栽培技術の向上を目指していきます。」と力強く抱負を語ってくれました。

農産物の豆知識



米 ~栄養のバランスが取れた、日本の主食

お米の主成分は糖質ですが、他の穀物と違って、お米にはタンパク質・カルシウム・鉄・マグネシウム・亜鉛・ビタミンB1およびB2・食物繊維など、多くの栄養素を含んでいます。栄養のバランスも、腹もちも良いお米は、健康食として頼りになる主食です。

さて一口にお米といっても、店頭では白米・胚芽米・玄米などが売られています。

白米とは稲から籾がら、胚芽、ぬかを取り除いたもので、栄養的にはほとんどが糖質で、タンパク質をわずかに含んでいます。

胚芽米とは籾がら、ぬかを取り除いて、胚芽を残したものです。胚芽米にはビタミンB1や食物繊維が豊富に含まれています。またフィチン酸という成分も含まれており、これは有害物質を解毒して、体外に出す働きがあります。最近ガンにも効果的だともいわれています。

玄米とは籾がらだけを取り除き、胚芽やぬかを残した米なので、栄養的にも優れています。特に多く含まれるビタミンB1は、糖質を素早く分解してエネルギーに変える働きがあり、倦怠感や食欲不振、貧血解消にも役立ちます。



△日本人の体力の源です！

●栄養の比較 可食部 100g 当たり

	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンB1(mg)	食物繊維(g)
玄米	9	2.1	0.41	3.0
胚芽精米	7	0.9	0.23	1.3
精白米	5	0.8	0.08	0.5

出典：『五訂増補食品成分表 2007』女子栄養大学出版社

