

お米



お米が経済を回していた時代 ～江戸時代～

現代では、国の経済の規模はお金で表し、給料も税金もお金で支払われますが、江戸時代にはお米がその役割を担っていました。
「加賀百万石」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。領地の経済規模はお米の単位「1石(こく)」(≒150kg)の価値に換算して表されていました。1石は、当時1人が1年間に食べるお米の量とされていました。また、お米1石が収穫できる田んぼの面積が「1反(たん)」(≒10a(アール))とされていました。1反の田んぼがあれば1人が1年間に食べるお米が確保できるということです。江戸時代は、お米の自給率はほぼ100%だったと考えられます。

花形輸出品だったお米 ～明治時代前期～

明治時代に入り、新政府は、外貨獲得のため殖産興業と貿易促進に力を入れていましたが、生糸やお茶に並んで重要輸出品に位置付けられていたのが実はお米です。

輸出国から輸入国へ ～明治時代後期～

お米の輸出国から輸入国への転換はあるとき突然やってきました。お米の輸出量が過去最大となった年の翌年、明治22(1889)年に暴風雨による水害で収穫量が前三か年平均の85%まで落ち込むと、米価が暴騰し、翌年には不足分を賄うため193万石(約29万トン)のお米を輸入することになりました。米価高騰は簡単には収まらず、富山を始め各地で米騒動が起こり都市部では餓死者が出ました。



輸入に頼らざるを得なかった時代 ～大正時代・昭和初期～

お米の自給率は、1890年代には100%を下回り、大正時代には94%、昭和初頭には85%まで下がりました。大正7(1918)年には、二年連続の不作によって長期的に米価が高騰し、再び富山を始め各地で米騒動が起こりました。政府は、不足分を賄うため大規模な外米輸入を図ろうとしました。しかし、外米産地でも洪水や干ばつで不作、

外米産地の政府が輸出制限や輸出禁止を行ったため、円滑に輸入が進まず厳しい外交交渉を強いられました

また、昭和16(1941)年に始まった太平洋戦争では、戦況の悪化とともに外米輸入のための商船が確保できなくなり、昭和18(1943)年にはお米の輸入が半減、翌年にはほぼ途絶し、日本国内の食糧不足が深刻になりました。

約70年ぶりの自給の達成 ～昭和中期～

昭和20(1945)年に終戦を迎えた日本は、深刻な食糧危機に直面しました。本格的にお米の輸入ができるようになったのは昭和25年(1950)年以降でした。タイ、ビルマ(ミャンマー)、米国、エジプト等からお米を輸入することで国内の米不足を賄いました。そして、昭和42(1967)年に、約70年ぶりにお米の自給が達成されることとなったのです。



お米の消費減少と食料自給率低下 ～昭和後期から現在～

お米の一人当たり年間消費量は、昭和37(1962)年度をピークに減少に転じていました。過剰在庫が発生するようになったため、昭和46(1971)年からは生産調整が本格実施されるようになり、1,200万トン前後だった生産量は、約50年で約800万トンにまで減少しました。一人当たり年間消費量も約50kgまで減りました。自給率の高いお米の消費が減ることで食料自給率(カロリーベース)は昭和40(1965)年度の73%から40%程度まで低下することとなったのです。

お米の自給率を中心に歴史を振り返ってきましたが明治時代には輸出国であった日本は、急激な人口増と米食率増に生産が追いつかず、戦前・戦後にわたる約70年の間、お米が国内で自給できずに輸入に頼らざるを得ませんでした。

●自分に合ったご飯の量は？

お米は主食として、エネルギー源となっています。主食量は性別や体格、活動量によって異なります。男性は200g、女性は150g前後のご飯が一食の適量です。自分に合った量を取りましょう。



●日本のお米の品種は何種類？

現在、日本のお米の品種数は約500種類あると言われ、このうち約2/3がご飯として普段食べているうるち米で、残りがもち米と酒米です

また、地球温暖化に対応した品種もあります。稲は気温30度以上になると、光合成ができず、でんぷんを十分に作るできません。さらに熱帯夜などが続くと、稲が本来蓄えるべきでんぷんを使い切って、スタミナ切れのような状態になってしまうため、このような暑さに強い品種も生産されています。



●世界のお米は大きく分けて3種類

世界で栽培され、食べられているお米には、大きく分けて「ジャポニカ米」「インディカ米」「ジャバニカ米」の3種類があります。

ジャポニカ米

ジャポニカ米は日本・朝鮮半島・中国東北部・ヨーロッパの一部などで主に作られていて、最近ではアメリカやオーストラリアでも栽培されていますが、これは日本などの米を主食とする国に輸出するために栽培されているものです。世界のお米の生産量の2割がジャポニカ米とされています。



インディカ米

世界で最も生産量が多くメジャーなお米は「インディカ米」です。中国の中南部・タイ・ベトナム・インド・マレーシア・バングラデシュ・フィリピン・アメリカ南部など広い地域で栽培されており、細長い形状と、炊くとパサパサしてピラフやカレーによく合う特徴があります。世界のお米の生産量の8割以上を占め、ジャポニカ米よりも気温が高い熱帯や亜熱帯の地域での栽培が盛んです。

ジャバニカ米

生産量が少なく比較的珍しい「ジャバニカ米」は、ジャワ島やアジアの熱帯地域、中南米などのごく一部で栽培されています。昔は泡盛の原料に使われていたようです。

(文章、画像は、「農林水産省」「聖隷福祉事業団」「ごはん彩々」引用)