

～1月17日はおむすびの日～ 被災者の心と健康を支えた、 手軽に栄養が摂れる「朝ごはん」とは？ 壇蜜さんが「STICK STOCK」作りにチャレンジ！

公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構（本拠地：東京都中央区、理事長：福田 晋、以下米穀機構）は、1月17日（木）「おむすびの日」プレス発表会を、時事通信ホールにて開催いたしました。

「おむすびの日」とは、「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」（※2018年に米穀機構へ理念引き継ぎ）が2000年に制定した記念日です。1995年に発生した阪神・淡路大震災で、ボランティアによるおむすびの炊き出しが人々を大いに助けたことから、いつまでもこの善意を忘れないようにと、大震災の起きた1月17日に定められました。

米穀機構は、2019年より「朝、ごはんをきちんと食べようキャンペーン」事業として、朝ごはんの欠食率の高い若い世代を中心に、朝ごはんの喫食向上を図るとともに、ごはんの適量摂取の必要性について正しい理解の促進、ごはんを中心とした日本型食生活の実践と普及を図るための活動をしてまいりました。

本キャンペーン事業の一環として「おむすびの日」プレス発表会を実施し、料理好きである壇蜜さんをゲストにお迎えして、ごはんを食べることの大切さや朝ごはんの重要性についてのトークセッション、ごはんを手軽に美味しく食べられるおむすびの新しいスタイル **STICK STOCK（スティックストック）** の調理などを行いました。



■主催者挨拶

主催者を代表して、米穀機構 副理事長 木村良が登壇し「近年、ごはんのもつ意義、健康な食生活への理解は薄らいできており、朝食を食べない人が増えています。朝、ごはんを食べることの意味、災害時には、思うように食べたくても食べられないごはんの重要性をこの震災の日に改めて考え直してはと思い、本日の会を開催することにいたしました。この機会に、食料や危機管理の大切さを考え直していただくとともに、ごはんを食べることの重要性、おむすびのおいしさ、手軽さ、魅力をご紹介いただき、ごはんへの理解が一層深まるよう願っております。」と挨拶。

■「おむすび」の魅力とは？

まずは、ゲストの壇蜜さんをお迎えして、阪神・淡路大震災発生当時を振り返りつつ、被災地で人々の心と健康を支えた「おむすび」にまつわる思い出を伺いました。「小さいとき、祖母がお弁当をつくってくれることが多かったです。遠足のとき、海苔を巻かない白いごはんのおむすびの真ん中に、花形にくりぬいたにんじんが真ん中に埋まっていた、それを見たときは飾りなのかどうか悩んで、そっと残した思い出があります。」とコメント。「手軽とか作りやすいとかいろいろ

る魅力があると思いますが、私たちの遺伝子に組み込まれているんだと感じています。小さいときにイラストなどでみた“白い大きなおむすび”が『何これ美味しそう！』と私たちの中でプラスの記憶として受け継がれているのではないかと考えています。」と、語りました。

■「お米」に隠された魅力とは？ 朝ごはんの重要性を学ぶ

その後、管理栄養士の柏原ゆきよ先生にもご登壇いただき、朝ごはんの影響や重要性についてのトークセッションを行いました。柏原先生は「朝ごはんは、眠っている間に下がった体温を上げ、自律神経や臓器の活動のスイッチを入れる役割として重要です。朝ごはんは何を食べるかで、体の反応は違い、糖質は私たちの体の中の一番のエネルギー源になるもので、特に脳機能においては大きな影響があります。朝、ごはんをちゃんと食べることで集中力も違ってきます。」と朝ごはんの重要性を語りました。

壇蜜さんは普段の朝食をきかれて「ほとんど、ごはんのみそ汁のセットが多いです。」とコメント、柏原先生はそれに対し「お米はゆっくり消化されるため、腹持ちが良く、みそ汁も、ごはんの力をさらに引き出してくれる理想的な組み合わせです。お米に足りない栄養素を補ったり、体温アップ効果も抜群。みそ汁は、お米の持つ整腸作用などをさらに高めてくれます。」とコメント。

また最近話題の糖質制限について「糖質は生きていくうえで基本の栄養素です。抜いてしまうと体の機能全体が下がってしまうので、結果的には疲れやすくなり、かえって太りやすくなるなどデメリットがたくさんあります。日常にしっかりごはんを食べるということは重要なことだと思います。」とアドバイスを送りました。

■おむすびの新しいスタイル STICK STOCK（スティックストック）とは？

朝ごはんの重要性がわかって、なかなか時間のない朝にしっかりと作るのは大変。そんな方でも手軽に美味しく食べられる STICK STOCK（スティックストック）という新しいおむすびのスタイルを紹介しました。

STICK STOCK（スティックストック）とは、手軽に栄養がとれるおむすびです。好きな具材をご飯で巻き、冷凍庫にストックできる上、食べる時は電子レンジで解凍し、海苔を巻いたらできあがり！と、とても簡単。

実際に壇蜜さんにステージ上で椎茸昆布とツナマヨ高菜を使って調理していただき、STICK STOCK（スティックストック）の手軽さを体験していただきました。体験後「小さい子でも出来そうですね。作りやすいのと、このまま冷凍庫に入れておけばいいので、かなりの時短になりそうですね。」とコメント。柏原先生は「ごはんだけだとたんぱく質が少し不足するため、具材で補うようにしましょう。おむすびという和の食材のイメージが強いですが、洋風やエスニックなどどんな具材でも合います。おむすび＝和と拘らず、いろんな具材を試してみてください。」とコメントしました。

最後に柏原先生は「ごはんに対して控えめにしている方が多いですが、日本人はごはんが大好きで、食べるとほっとするという方もとても多いと思います。体に良いものなんだという安心感をもって、朝はごはんをしっかり食べようと感じて頂けたら嬉しいです。」とコメント。壇蜜さんは「今日、1月17日は『おむすびの日』ということで、この日が制定された背景は決して明るいものではないですが、人と人との心のつながりを忘れないようにしようという意味で、おむすびの日は制定されたんだと思います。辛かった過去と明るい希望のある未来をちゃんと結べるような日にしたいと思っていますので、おむすび食べてそういった思いに気持ちもはせてまた明日から頑張ろうという気持ちになっていただけたらと思います」と締めくくりました。



【開催概要】

- 主催： 公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構
- 名称： 被災者の心と健康を支えたおむすびから考える、手軽に栄養が摂れる「朝ごはん」とは？
「おむすびの日」プレス発表会
- 開催日： 2019年1月17日（木） 13:00～14:00
- 会場： 時事通信ホール（〒104-8178 東京都中央区銀座5-15-8 時事通信ビル2F）
- ゲスト： 壇蜜さん
- 登壇者： 管理栄養士 柏原ゆきよさん
公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構 副理事長 木村良