

山菜を食べ過ぎて  
アクが強くなった？  
のんちゃん、  
かみちゃんです。



# のがみ通信

2025年4月号・NO.180



## 意外と知らない!?

お米は私たちの食生活に欠かせない主食ですが、その歴史や栄養価について知っているようで知らないことが多いのではないのでしょうか。お米の起源は諸説ありますが、中国雲南省や長江流域が発祥とされ、約1万年前には栽培が始まったとされています。

日本は縄文時代後期から弥生時代初期(約3,000年前)に朝鮮半島を経て伝わり、食文化の基礎となりました。江戸時代には庶民も白米を食べるようになったとのことです。明治時代以降には品種改良が進み、現在のような多様な品種が誕生しました。

お米の栽培には、

水稲(すいとう)と

陸稲(りくとう)の2種類があり、

水稲は日本や東アジアで主流の田んぼに水を張って栽培します。陸稲はアフリカや一部アジア地域で行われており、水を張らずに畑のような環境で育てる方法で代表品種としては「インデイカ米」の一部などです。

お米1合(150g)には何粒のお米があるか知っていますか。1粒の重さは約0.05gです。重さで計算をすると1合は約3,000粒になります。重さはほんのわずかですが、1合になると驚くほど多くの粒数になりますね。昔から「一粒のお米には七人の神様が宿る」という言い伝えがあり、水、土、風、虫、太陽、雲、作り手の神様です。この七人はお米作りには必要な神様です。どれか一つが欠けてしまっても稲は育ちません。食べ残しを減らして大切に食べることを心がけましょう。



## ♡とても上手なイラスト♡

近所の小学校に通う6年生の女の子が絵を描くことが大好きで、今回おにぎりを食べている絵をプレゼントしてくれました!

とても手先が器用で羊毛フェルトで作品を作ったり、毛筆も上手で表彰されたりしているそうです。今回の絵は『いつも美味しいお米をありがとう』のお礼の絵で、1時間半くらいで描きあげたそうです。絵心のない編集者としては下書きがない状態でこんなに上手に描けるのは、とても羨ましい限りです。今度当店でイラストが必要な時にはお願いしようと思います。



## 5月から送料変更のご案内

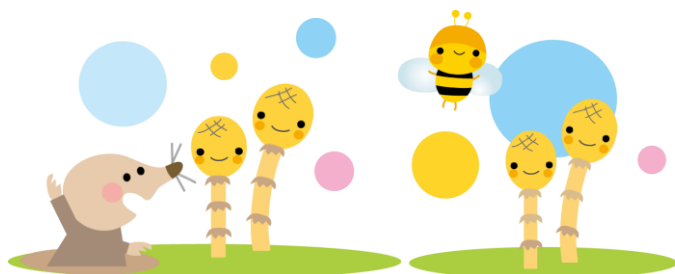
昨今の原料価格高騰や運送会社の度重なる値上げに対し、今まで価格据え置きでやって参りましたが、値上げ続きの現状に企業努力だけでは厳しく、誠に恐れ入りますが送料の改定を行わせていただきます。

2025年5月1日発送分から(税込み)

10kg未満	600円
10kg以上	500円

全国一律 ※沖縄県は別途1,000円がかかります。

お客様にはご負担をおかけ致しますことを、心よりお詫び申し上げます。市場ではお米不足の懸念もごございますが、会員の皆様には優先的にお米を確保しご提供いたします。今後も変わらぬご愛顧賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。



(株)野上米穀

〒940-0087

新潟県長岡市千手2-10-20

TEL:0120-058-041

FAX:0258-84-7738

E-mail:kome@nogami-kome.jp