



群馬県コンクール 金賞

## 日本人がかかっている米依存症

館林市立第二中学校 3年 飯塚 奨太

日本人なら誰しもが好きなお米。嫌いと答える人は少ないだろう。私たちの家族、親戚友達など誰からも「お米が嫌い」と聞いたことは今まで一度もない。また、お米には、体を動かすエネルギーを作る、腹持ちが良い、大腸をきれいに掃除するなど、たくさんのメリットがある。中でも、「ご飯は、様々なおかずと合う」というところが、多くの日本人に好まれる大きな要因だと思う。けれど、私はお米が特別好きではないと思っていた。私は、ご飯を食べる量を減らして肉や魚、野菜から栄養を摂ったほうが良いと思っていたのだ。なぜなら、炭水化物の多いご飯をたくさん食べてしまうと、食べられるおかずと量が減り、たんぱく質の豊富な肉や魚、栄養のある野菜を十分に食べられなくなってしまうと感じたからだ。また、炭水化物なら芋やパン、麺類を組み合わせれば飽きずに、ほどよい量の炭水化物を摂れると思っていた。しかし、栄養が～だから、～が不足するから、の前にやっぱりお米が本当に好きであることを思い知るようになった。

私は、今年の夏休みに、市の海外派遣事業でオーストラリアに行った。そこでの経験がこの私の考えを変えた。オーストラリアでは、オージービーフ、フィッシュアンドチップスといった肉や魚がメインの食卓だった。当然、ご飯はなかった。代わりに、パンやフライドポテト、マッシュポテトといったものが提供された。これは、まさに私の理想とする食の形だった。

一週間が経ち、旅も終盤に近づいてきた頃だんだん気づき始めていたことがあった。それは「ご飯が食べたい」という衝動だ。それまでの、「ご飯は食べなくてもパンなどの小麦類で栄養は補える」という私の考えが崩れた。確かに私のこの考えは理論的には合っているのかもしれない。実際、オーストラリアの人たちはこの生活が毎日のことであるからだ。しかし私は、ご飯がどうしても食べたくなくなってしまったのだ。理論的には理解できても本能的には抑えられなかった。

日本に着いて真っ先に向かったのは、牛丼屋さんだった。お肉の下に見えるご飯にとてもわくわくした。別にその牛丼さんが特別高級で特別おいしいというお店だったわけではなく普通の牛丼屋さんだった。けれども、その普通の店の普通の味がすごく良かった。馴染みのある日本のご飯はたまらなくおいしかった。そのとき「お米が好きだな」と思った。一週間ほどお米を食べなかっただけでお米をどうしても食べたくなくなってしまふ。いわば米依存症だと思った。また、一緒にオーストラリアに行った友達も牛丼を買って食べていた。「やっぱり米だ」「米うますぎる」などの声が聞こえてきて、私だけではなく皆、日本人は米依存症だと思った。

お米は私達の生活に欠かせないものだ。しかたがない。なんせ米依存症なのだから。一週間お米を食べなかっただけで米を欲するのだから。私はこのことを踏まえ、これからは、芋やパン、麺類だけで炭水化物を補おうとせずに、お米をしっかり食べるようにしたいと思った。炭水化物にはお米が必要なのだ。そもそも本能的にお米抜き生活はできないことがわかったので、日本にいと当たり前のようにお米が食べられることに感謝しなければならぬと思った。

私の祖父は、農家でお米を作っている。私は、毎年毎日おいしいお米を食べられることが当たり前になっていた。祖父のお陰で毎日おいしいご飯が食べられる事に感謝し、これからもおいしいご飯をたくさん食べていきたいと思う。