

多吃米食運動

糧食局提供

民以食為天，米為國人的主食，它蘊育了我國五千年的光輝悠久歷史。台灣光復初期，稻米產量低（如35年產量僅為糙米89萬餘公噸），供不應求的情況至為嚴重。為謀國民的溫飽及攝取必需的营养，政府就採取了鼓勵增產的政策，39年以後雖糧食供應充裕，但政府仍致力提倡節約食米消費，並推廣麵食。

近年來由於稻米連年豐收，供過於求，雖經降低生產目標，實施計畫生產，鼓勵轉作，甚至於休耕，但由於台灣地區農民種稻的習慣以及種植水稻為主的生產設備以及台灣地區不適宜種植小麥、大豆等雜糧，近五年的產量仍高在230餘萬公噸之間。另由於近年經濟迅速發展，國民所得快速增加，膳食習慣急速改變，國人食用肉類與麵製品大量增加，相對使平均每人每年稻米的消費量遽降至目前的白米88公斤左右，因而造成稻米生產過剩，農民所得偏低，糧食平準基金鉅額虧損，收購稻米資金及倉容不足等諸問題。同時國民生活水準提高後，國人普遍存有米食不如麵食的不正確觀念，對米食消費更加產生

油飯



不利影響，政府為解決上述諸問題，並增進國民健康，所以亟須提倡多吃米食運動。

與我國稻米生產過剩情況相似的鄰近日本，近年為增進國民健康，提倡每日每人平均攝取熱量應維持在2,500卡路里的水準。依據日本國立營養研究所宮崎氏所發表的理想比率為蛋白質11~14%，脂肪20~30%，碳水化合物（醣類）為69~56%，概略可化整為1比2比5。為宣導「多吃米食」，日本自1976年即由米穀生產團體、流通業

團體、消費者團體、地方公共團體等共同組織「食米消費擴大推進連絡協議會」展開食米消費擴大運動，自1978年起更由政府推動，利用地方教育調理醫療、保健、營養等有關單位及婦人團體等的協助，廣為宣傳，使消費者再認識米食的重要。今年更將對於「米」的基本認識，列為當前急務之一，因此由政府有關單位及民間團體予以財力、物力、人力等方面的支援，以積極展開鼓勵「多吃米飯」運動。又為國民健康着想，將以米、魚類、蔬

菜、水果等為主，肉類及乳製品，為副的「日本型食生活」的習慣觀念，灌輸至每一個家庭，每一個兒童，以減少因攝取過量的動物性油

脂而罹患心臟病，動脈硬化等疾病。

白米100的熱量約為360卡路里左右，內含蛋白質6%以上，醣質

76%左右以及其他各種營養素。（詳見附表一）米的蛋白價高達77，比牛乳的74，小麥粉及黃豆的55好得多，米蛋白的利用效率與牛肉相

附表1 米的營養成分表 (100克的含量)

名稱	熱量 1半/100公克	水 份 (公克)	蛋 白 質 (公克)	脂 質 (公克)	醣 質 (公克)	纖 維 (公克)	灰 質 (公克)	鈣 (毫克)	磷 (毫克)	鐵 (毫克)	維 生 素 B ₁ (微克)	維 生 素 B ₂ (微克)
白米	354	13.4	6.5	0.5	78.1	0.3	0.7	15	151	0.6	0.11	0.04
糯米	354	14.3	6.5	1.2	76.8	0.2	1.0	8	120	2.2	0.13	0.04
在來種	366	12.3	7.2	3.6	75.4	0.6	0.9	24	178	3.4	0.34	0.17
蓬萊種	369	12.6	6.8	4.8	74.2	0.8	0.8	21	152	1.6	0.31	0.11

資料來源：白米糯米、錄自「台灣常用食品之營養成份」，
胚芽米錄錄食品工業發展研究所24、25號研究報告。



日本三共株式會社榮譽出品
立枯病特效藥!!

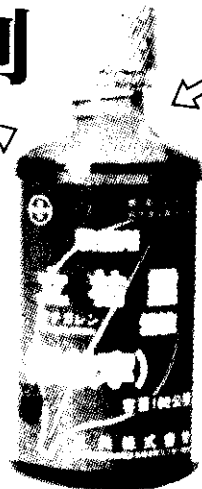
日本原裝進口
登記證：經進字0889號

立枯靈30%液劑

立枯靈的特長

1. 能徹底消滅土壤病原菌，根除立枯病。
2. 能促進根群發育，防止根部老化。
3. 能使秧苗健壯，耐寒冷，耐淹水，耐搬運。
4. 能使秧苗幼莖堅挺，機械插秧容易，不缺株。
5. 能使移植後提早成活，並使幼苗生長力旺盛。
6. 無刺激性、無毒性、使用方便又安全。

徹底消滅土壤病菌



培育健苗必備良藥

* 讓立枯靈分擔您育苗的辛勞，確保您秧苗的高品質 *



台灣總代理
中國化學製藥股份有限公司
台北市襄陽路23號 電話：3816740-9

總經銷 實昌貿易股份有限公司
台北市敦化南路514號之3參樓
電話：7052414 · 7050155

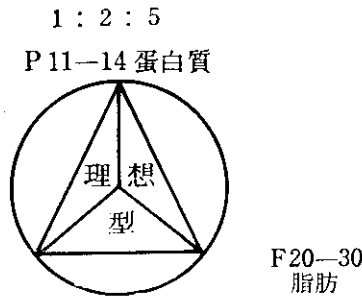
近，比玉米、全麥高，米飯容易消化，不消化的澱粉質僅佔 0.8%，比麵包的 2% 還要低，有人誤解吃米會胖，其實人之所以會胖多因運動不足及攝取過量動物性油脂及砂糖所引起。美國人認為東方人皮膚細嫩漂亮，可能是吃米的關係，又許多營養學家研究指出，吃米者較有耐力，所以推出的牛肉飯，甚受

美國婦女的歡迎。另據台大農化食品營養組，以食米為膳食中的主蛋白質源作人體的營養實驗，為期三週的結果指出：受試的成年男子血漿膽固醇含量有顯著降低，因此以食米為主食可減少心臟血管性疾病的罹患率。

糧食局為謀增進國民健康，希望國人攝食的蛋白質、脂肪、碳水

化合物（醣類）的比率能維持在 1 比 2 比 5 的理想比率（附表 2），並將其所需營養多攝自米飯，換句話說殷望國人多倡導應以「米、魚類、蔬菜、水果為主，肉類及乳製品為副」的膳食習慣，以減少國人罹患肥胖、心臟病、高血壓、糖尿病等富貴病，以增進國人健康，並藉此能增加食米消費，提高農民所得，減少糧食平準基金的虧損，紓解收購稻穀資金及倉容不足的壓力。省府李主席曾懇切呼籲國人多吃米食，強調不是吃麵吃饅頭才能長得像「山東大漢」。為了國民自己的健康，家庭的幸福快樂，農民所得的提高，經濟的繁榮和國家的利益，懇望鼎力惠予協助倡導多吃米食運動，並且給予身體力行。假使每一個國民每一天能多吃一碗飯，一年就可增加 506,000 公噸的消費量，不但對農民所得有所助益，亦可減少外銷虧損約九十多億。

附表 2 蛋白質，脂肪，醣類的理想比率



備註：（一）醣類多攝自米食。
（二）資料來源：日本國立營養研究所宮崎基嘉氏。

果蔬農友大福音!! 從開花、結實到豐收——儘管找台和!!

葉面施肥·亦可混合農藥使用

◆詳細資料歡迎函索◆

有機質 磷鉀肥
魚精 開花肥
0-10-10

促進花芽分化——果樹催早花 效果奇佳
花蕾肥碩、開花旺盛——着果良好 結實大
美國ALASKA魚肥公司 出品

果樹·蔬菜用 **花寶 (HYPONeX) 系列!!**
花寶二號 **花寶三號**
20-20-20 10-30-20

促進果實肥大 糖度增加 促進開花 增加着果率 結實良好
美國The HYPONeX Co., Inc. 製造

地面撒佈
使用方便

《最新奇 特殊土壤改良劑》
——改善水果品質的秘方——
促進着色 提早成熟 糖度增加
強健植物生理機能 增強貯藏力

鈣元® CALGEN
カルゲン
日本ネオゲン株式会社 製造

高單位鈣質
改善土壤
控制氮肥
防止徒長

——各種農業(園藝)肥料、藥品、器材總匯——

台灣總代理
總經理

台和園藝企業股份有限公司
Taiwan Horticultural Co., Ltd.
台北市士林區中正路 104 巷 1 弄 2 號
台中連絡處：台中市三民路一段 164 號

郵政劃撥：101360
電話：(02) 831-3302
電話：(042) 223374