



的經歷；辦理稻米加工過程及米食製品等參觀活動與認養稻田之親子活動。

(6)舉辦有關米食文化之競賽活動

如米食製品競賽、演講作文及繪畫比賽、推廣米食歌曲創作甄選等。

(7)蒐集、編纂米食文獻及籌設米食文化館。 ◆

# ● 國內現況

## 油脂愈吃愈多 米飯愈吃愈少

(1)以熱量計算糧食自給率，我國在民國79年已降為40.82%，比日本的48%更低。

(2)平均每人每年白米消費量，我國由民國56年的141公斤（最高紀錄）遞減為79年的68公斤。同期間每人每年麵粉消費量由大約20公斤，漸增至30公斤左右；肉魚類每人每年消費量由55公斤，大幅提高至109公斤；至於每人每日營養熱能攝取量，亦由2,504大卡

，提高為3,199大卡。

(3)農委會自81年度起，由新期庫存公糧稻米按市價5折供應國中、小學營養午餐。據統計，申購國中營養午餐食米66校，佔全部國中675校之9.8%；國小申購校數624校，佔全部國小2,448校之25.49%，比例不高，有待加強鼓勵國中、小學校長踴躍辦理米食午餐。 ◆

# ● 日本經驗

## 讓你一見鍾情 全面推廣米食

為發揚米食文化及推廣米食，培養國人喜吃米飯的膳食習慣，並導正國人攝取均衡營養觀念，行政院農業委員會於81年度農建計畫項下編列1000萬元經費，辦理發揚米食文化的一系列活動。

此項計畫的重要工作之一為邀請日本米穀協會會長杉山克己先生來我國指導米食推廣及專題演講，俾吸取日本推廣食米的經驗，作為參考。

本文即為杉山先生於80年11月20日在農委會舉行“米食

推廣與均衡營養研討會”的演講內容。

日本已經不再發生稻米生產過剩的問題，這是日本政府近10年來積極輔導農民轉作成功的成果。由於日本農民促銷稻米不遺餘力，以提高品質與建立品牌來吸引消費者，使最近推出“一見鍾情”的新品牌，十分受到歡迎。如此，也減少政府在收購餘糧的龐大負擔，據統計，目前僅有30%的米糧經由政府以高價收購。

稻米消費量減少的原因，

在日本可以歸納以下數點：生活方式歐美化、坐椅子吃洋式餐點、食品奢侈多樣化、傳統大家庭解體而為核心家庭取代、戰後缺乏食米推廣麵食、外食增加、婦女外出工作煮飯時間減少，此外，休閒生活增加，也影响吃米飯的意願。

事實上，農村栽種水稻，綠油油的秧田與黃澄澄的穀穗展現的景觀特別好；水田貯水，也可以預防水災；而當全家人圍桌享用白米飯時，和諧的氣氛，更能增添家人的親和力。

可惜，食米消費量日漸減少。日本在1989年，每人每年僅消費白米70.1公斤，以日本糧食自給率為例，在1989年的統計已達48%（註1），幾乎有一半的糧食靠外國進口。

加上最近烏拉奎回合談判的影响，日本受到的壓力很大

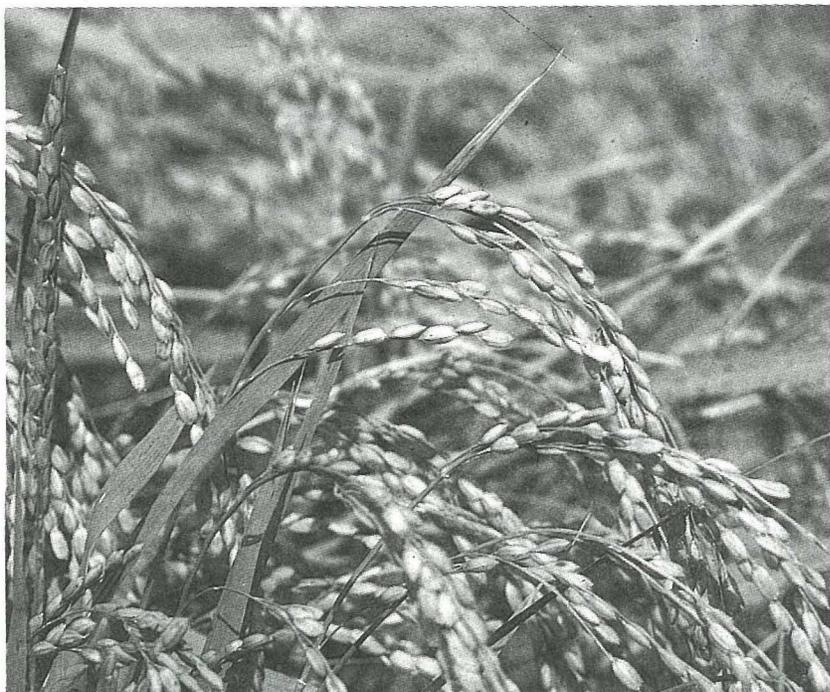
，1989年的統計，自美國進口的農產品相當大宗，約占日本總輸入額的38%。雖然生產者全力反對這項措施，也有部分消費者持反對的態度，但是日本年年都和韓國、加拿大、瑞士等國家面臨農產品被傾銷的命運。不久，中華民國也可能有此類似的問題，希望大家齊力來面對它。

由於每人每日消耗卡路里數不降反增，可以了解都被油脂與畜產品取代了（註2）。預料目前日本兒童體內的膽固醇量偏高，有可能成為未來成人病的預備軍，實在讓人擔心。

針對此，日本衛生單位積極訂定熱量攝取百分比，並全力宣導人民改進飲食習慣，以每人每天熱量2,629 kcal來計算，適合的P F C熱量比為：P（蛋白質）12~13%；F（脂肪）28.4%；C（碳水化合物）58.2%。

最可行的方法是推廣米食，借重醫師、護理人員、營養師的專業力量，與政府機關、衛生單位的配合。並要求婦女團體參與，糾正一般人誤以為吃米飯會發胖的錯誤觀念。訴諸人民對文化、歷史的情懷，使消費者能夠自覺米食的好處，重視兒童教育等。

以1991年日本促銷米食的計畫來看，包括：健康的米食知識推廣、地方米食特產品促銷、學童午餐三天以米飯為主食（註3）及新的米加工食品的开发，內容詳密周全。預期達到增加米食消費量及促進全民健康的目標，指日可待。註(1)、(2)、(3)請參考國內現況說明。



綠油油的秧田與黃澄澄的稻穗  
所展現出來的農村景觀  
特別感人（林朝宗／攝）

# ● 學者建言

## 下一代的健康·令人憂心 國土風貌改變·影響實力

明醫學院糖尿病中心主任  
洪建德醫師對米食的研究  
頗為精闢，記者特別請他說明  
少吃米飯的缺點。

洪主任說，米食減少，與動物脂肪攝取量增加，及動脈硬化的疾病發生有關。米是高碳水化合物，也是低油、低鹽的食物，當米飯少吃時，肉類，尤其是油炸物的食量一定增加，導致蛋白質、脂肪的攝取量超過衛生署推薦量的180%。你相信嗎？國內60%以上的小朋友已經發生這種情形，實

在令人為下一代的健康憂心。

洪主任表示，30年前貶米食，揚麵食，對我們造成的傷害很大。當國民食用米飯減少，其他糧食的消費量會增加，由進口的農產品來取代後，糧食的供給失調，自給率降低，除了浪費國家更多的財政負擔來平準糧食的價格，也可能影響國家的實力。更因土地轉作，迅速改變國土風貌，間接造成地下水和土壤的流失，乾旱及水災接踵而至，將是環境保育的隱憂。