

お米からつながるSDGs

雨引小 五年 篠崎しのがき 灯里あかり

「ばあちゃんの手は、どうしてそんなにきれいなのかな？」

毎日のように、庭の草取りや畑仕事をして
いるのに、おばあちゃんの手は七十才を過ぎ
ても白くてつやつやしています。

「きつと、米ぬかのおかげかな」。

おばあちゃんは、にっこり笑って教えてくれ
ました。

米ぬかは、玄米を精米するときに出る茶色
い粉で、お米の命と言われる胚芽とそれを守
る種皮と果皮が原料です。玄米の栄養素の九
割以上がふくまれているそうです。この中に
ビタミンやセラミドという美容成分がたくさ
ん入っているのです。毎日お米とぎやぬか床を
かきまぜていることが、おばあちゃんのきれ
いな手のひみつだったのです。

それを知った私は、お母さんと一緒に米ぬ
か石けん作りに挑戦することにしました。な

べに、水を入れてふっとうさせて、重そうを加えます。シュワシュワしてくるのが落ち着いたら、米ぬかを少しずつ加えて混ぜ、水分が飛んだら型に入れてかわかします。固まるまで四日間、待ちに待って、米ぬか石けんの完成です。早速その日の夜、米ぬか石けんで顔を洗ってみると、なんだかなつかしい香りかして、ほっこりした気持ちになりました。水で流したあとは、ほっぺが赤ちゃんみたいにもちもちになって、感動しました。

そして米ぬかは、食器洗いやそうじにも使えると知りました。お皿洗いをしてみると、油汚れがきれいになって、キュツキュツとい音がします。捨てられてしまうことが多い米ぬかにこんなにすごいパワーがかくされていたなんて、おどろきました。お母さんが、「すごい。SDGsだね。」と言いました。

SDGsは、二〇三〇年までに達成することを目指した持続可能な開発目標です。調べ

てみると、お米とSDGSには、深い関わりがあることが分かりました。

お米ができる田んぼは、お米を育むだけではなく、たくさんの生き物たちのすみかになっ
ています。三株の稲からとれるお米は、お茶わん一杯分。ごはん一杯を食べるとオタマジャクシ三十五匹のすみかを守ることにつながります。ごはん四十六杯でドジョウ一匹、八十三杯でメダカ一匹、二〇八杯でホタル一匹を育むことができます。私が、お米

を食べれば食べるほど、田んぼに住む生き物たちの環境を守ることにつながるので。

春にはそよ風にゆれる小さな苗が、夏の日差しを浴びて青々と大きくなり、秋には黄金色に輝きます。私はこの、季節とともに移り変わる田んぼの景色が大好きです。SDGSの達成を目指す二〇三〇年、私は十八才になっ
ています。大人になった私も、変わらずこの景色を見られていいなと願いながら、私は今日も、大好きなお米を食べています。