

日本人と米の関係 年表

時代	年	分類					備考
		天皇	貴族	武士	都市住民	農民農家	
縄文	～前300年	稗・粟・古代米					稲作開始(縄文後期～弥生時代)
弥生	前300年～300年	稗・粟・古代米					
古墳・飛鳥	3世紀～7世紀						天皇への献上として白米食
奈良・平安	8世紀～12世紀						貴族の間で脚気が増加
鎌倉・室町	12世紀～16世紀						武士の間で脚気が増加
安土桃山・江戸(前期)	16世紀～18世紀				元禄～		江戸…水車により脱穀技術向上・白米量産
江戸(後期)	18世紀～1868年						江戸庶民で脚気が増加(江戸患い) 庶民白米禁止令
明治	1868年～1912年						白米解禁、軍隊食が白米食、脚気患者増加
大正	1912年～1926年						米騒動(1918年)
昭和(前期)	1926年～1945年						「国民主食は米及麦類」=「主食」概念誕生 戦争時、軍隊食が白米で脚気患者急増
昭和(中・後期)	1945年～1989年						すべての国民に白米が普及

【凡例】

	白米
	玄米
	雑穀または古代米

※白米は、ビタミンB1始め、様々な栄養素が少なく、特に食物繊維群、カルシウム、マグネシウム、鉄、葉酸の不足が顕著です。

昔は、医療が発達しておらず、ウィルス系疾患で亡くなる人も多く、また乳幼児死亡率も非常に高かったため、**実際には健康長寿の方も今より多かった(特に農村地区)**にもかかわらず、**平均したら短命**であったことは事実に近いものはあります。  
しかし、一方的に昔は、短命であったということは、事実と異なります。理由として、当時、信憑性の高い統計データは、存在しない、また話が都市部に集中している。  
結果、大部分の日本人(農家・農民)には、当てはまらないためです。

日本人の約7割近くが農民であったため、ほとんどの国民が白米を食するようになったのは、約50年前です。



2020年までに日本の生活習慣病罹患率を減少させます

日本腸内環境協会