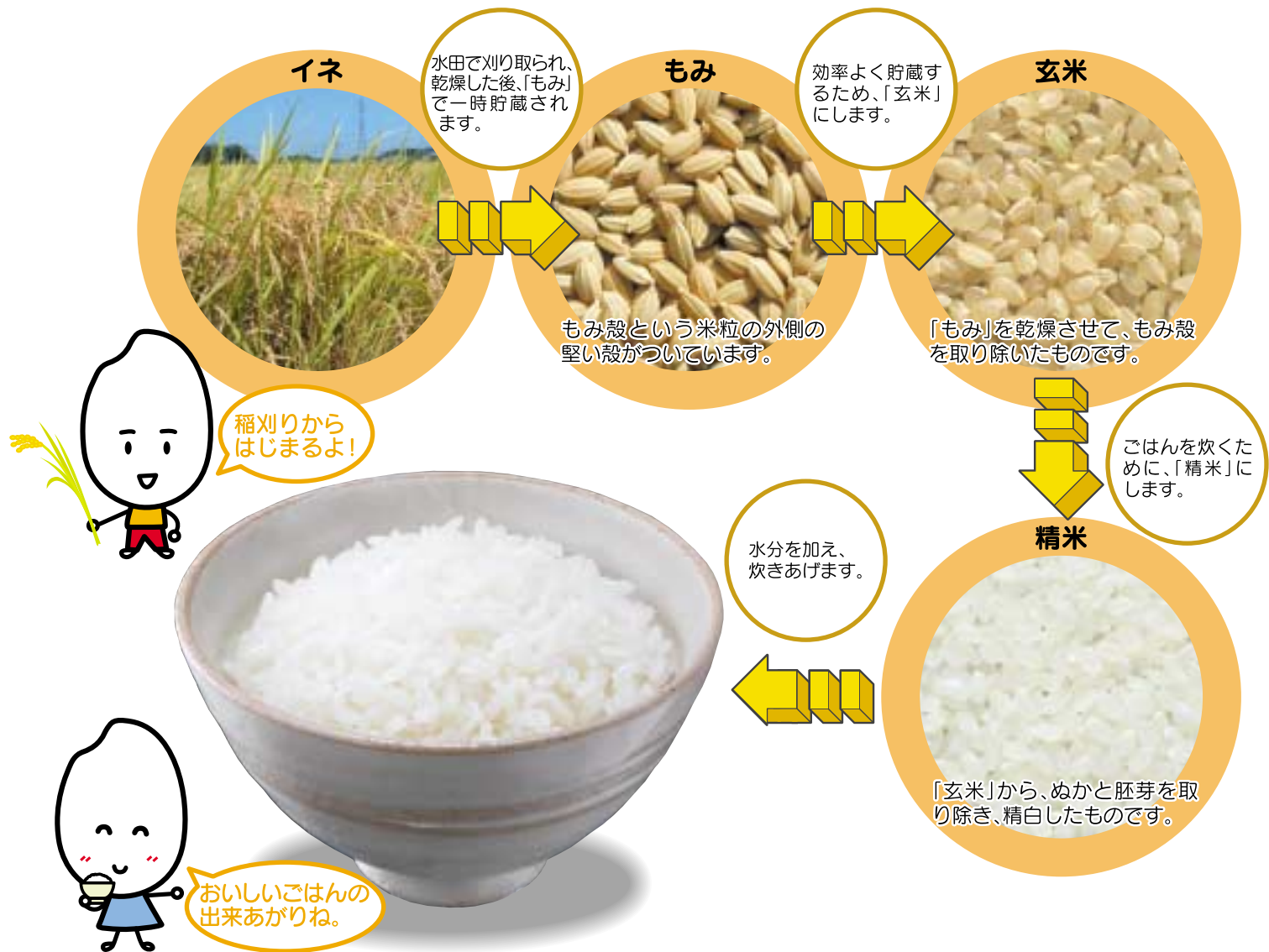


🍵 ごはんについて考えてみましょう!

【ごはんにはどんな栄養があるの?】

ごはんは、エネルギー源となる炭水化物と身体をつくるたんぱく質など、私たちの身体に必要な栄養素を含んだ優れた食品であり、食事の中心となる食べものです。

ごはんになるまでの過程を見ながら、どんな栄養素が含まれているのかについて考えてみよう。



～お茶碗一杯分150g(252kcal)の栄養～

たんぱく質	3.8g	(牛乳111mlと同じ)
脂質	0.5g	(6枚切り食パン1枚と同じ)
糖質(炭水化物)	55.7g	(じゃがいも小3個と同じ)
カルシウム	5mg	(ごま約1.2gと同じ)
鉄分	0.2mg	(ほうれん草1～2枚と同じ)
ビタミンB1	0.03mg	(キャベツの大きな葉1枚と同じ)
食物繊維	0.5g	(りんご1/3個と同じ)

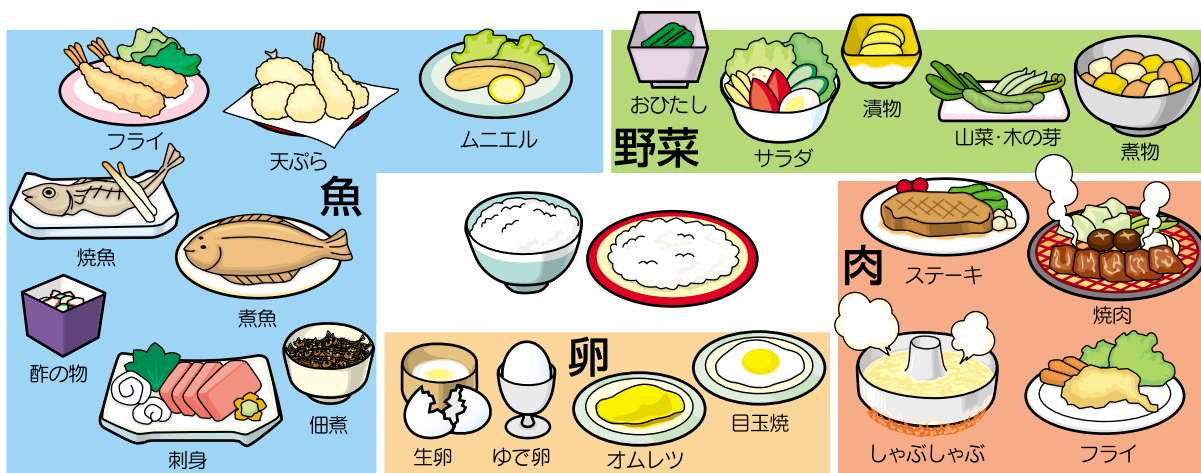
「五訂食品成分表」より算出

【ごはん食はバランスがとれているの?】

ごはんは淡白な味のため、どんな食材、どんな材料とも組み合わせやすく、和食・洋食・中華といった色々な料理の主食となります。

このため、パンやめんに比べ魚・肉・卵・大豆製品などの主菜や、野菜などの副菜をバランスよくとることができます。

また、子どもの頃からごはんを主食にすることは、さまざまな食べものを食べる習慣をつくとともに、栄養バランスの偏りをなくし、生活習慣病の予防をするなど、一生を通じて健康で豊かな生活をおくる基礎となります。

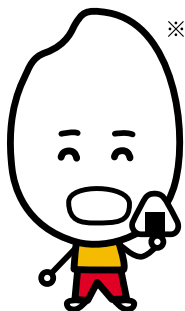


【ごはん食で生活習慣病の予防になるの?】

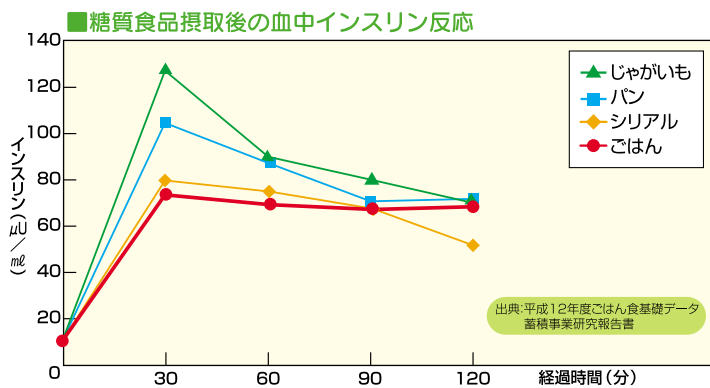
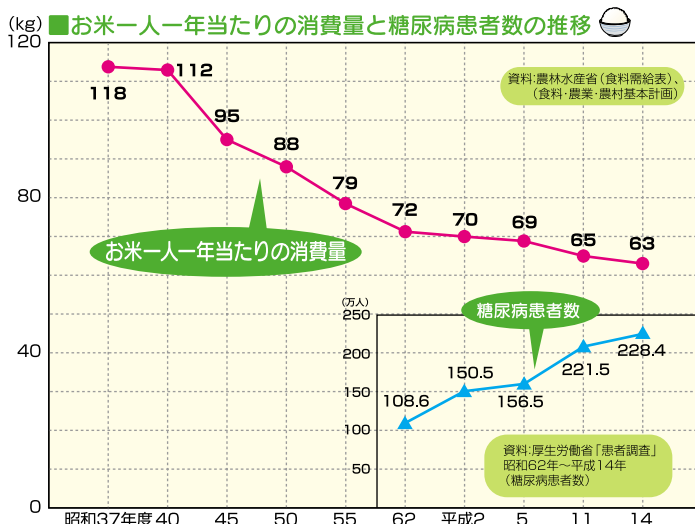
最近の私たちの食生活をみると、お米の消費が減少する一方で、脂質の摂り過ぎが目立っています。脂質の摂り過ぎは、生活習慣病(肥満・高血圧・糖尿病など)の原因にもなっています。

厚生労働省が行った「糖尿病実態調査」では、平成9年は1370万人だった糖尿病有病者が、平成14年には1620万人と激増しています。

また、ごはんは粒で食べるためそしゃくが必要で、消化・吸収が穏やかとなりインスリン(体の中の脂肪の合成を促すホルモン)の分泌をあまり刺激しないので、肥満や糖尿病の予防に有効だといえます。



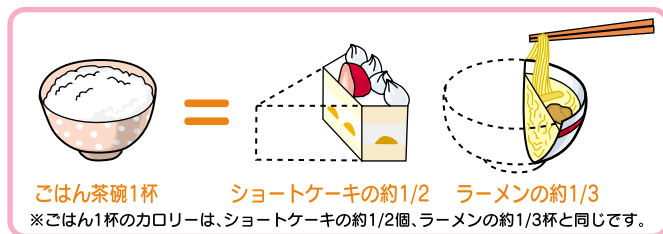
※糖尿病有病者：糖尿病が強く疑われる人及び糖尿病の可能性が否定できない人を合わせた数



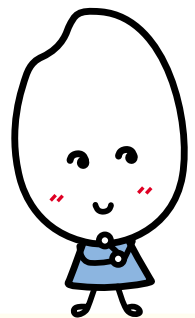
【ヘルシーダイエットにはごはん食が効果的?】

お米に含まれる糖質は、優先的にエネルギーとして消費されます。お米に水をたっぷり吸わせて炊き上げるごはんは、量のわりにエネルギーが高くありません。

また、食事の回数が減ると1日に必要な栄養素が摂れないばかりか、1回に食べる量が増えてしまいます。無理せず効率的にダイエットをするには、朝・昼・晩と1日3食、規則正しく食べましょう。



なるほど!
 規則正しい生活をするのが、
 ダイエットの第一歩なのね～



知っていますか? ~その①~

珍しいお米といえば、ポリフェノールを含む健康食品として人気のある「赤米・黒米」やカレー・ピラフに使われる香りの強い「香り米」、胚芽の大きさが通常の2～3倍ある「巨大胚芽米」などが挙げられますが、ここでは、イネの新しい使い方を紹介しましょう。



鑑賞用イネ お米を収穫することが目的ではなく、鮮やかに染まった葉や穂を鑑賞して楽しむためのイネです。切り花やドライフラワーなどに適しています。

おうかん 奥羽観383号 東北農業研究センターで育成されました。葉に入った白のストライプと紫色の穂のコントラストが最高です。平成17年度には品種登録がなされ、一般の方の種子の入手・生産・販売が可能となります。この他にも「奥羽観378号」「奥羽観379号」などの鑑賞用イネがあります。

さいかいかん 西海観246号 九州沖縄農業研究センターで育成されました。穂に長い「のげ」を有し、「のげ」は出穂後きれいなピンク色になるので、棚田などの田園を美しく彩る景観作物としても適しています。種子は市販されており、販売業者から手に入れることができます。

※「のげ(芒)」…イネの穂にある針のような突起のこと

鑑賞用イネに関するお問い合わせ先
 東北農業研究センター 稲育種研究室 TEL:0187-66-2773 FAX:0187-66-2362
 九州沖縄農業研究センター 稲育種研究室 TEL:0942-52-0647 FAX:0942-53-7776