


お米で子どもは変わる!!

お米についてのお話 第1回

みんなは、毎日ごはん(お米)を食べているかな? 日本人の主食はお米。食育新聞8月号から全4回、シリーズでみんなにお米についてお話をします。



日本人の主食といえ ばお米ですが、国民一人当たりの消費量は減少していることをご存知ですか。

農林水産省によると、国民一人当たりのお米の年間消費量は昭和37年をピークに、現在では50・8kgと43%減少しています(令和2年)。

一方で、おにぎりやお寿司といった料理は、世界的にも人気となっています。

お米(ごはん)の栄養成分

お米には体に必要な様々な栄養成分が含まれています。主成分は、脳や体のエネルギーになる炭水化物ですが、その他に、筋肉や血液などの体の基本を作るたんぱく質も含まれ、さらに、亜鉛などのミネラル類や食物繊維も含まれています。

お米って太るの? それは誤解です!!

よく「お米は太る」と言われています。太る原因といわれる「ごはんの糖質のエネルギーは1gあたり4kcalで、脂肪(1gあたり9kcal)の半分以下なのです。むしろ腹持ちもよく、お米は、決して太る食品ではありません。

お米に含まれる炭水化物にはとても重要な働きがあります。炭水化物は、体内に吸収されるとブドウ糖という糖に分解され、脳や筋肉などのエネルギー源となります。

ごはんには健康的な生活に欠かせない栄養がいっぱい!

ごはん 1杯分 150g 253Kcal に含まれる主な栄養素

- ★たんぱく質 3.8g
体をつくり、体内でさまざまな働きをする。牛乳、コップ約1/2杯分(111ml)に相当。
- ★鉄分 0.2mg
体のすみずみに酸素を運ぶ働きがあります。ほうれん草の葉1~2枚分(7.5g)に相当。
- ★脂質 0.5g
体のエネルギーになり、細胞もつくってくれる。6枚切り食パン1枚の1/6(11g)に相当。
- ★カルシウム 5mg
歯や骨をつくったり、イライラした気分をおさえます。さんま(生)約1/6尾(17g)に相当。
- ★炭水化物(糖質) 55.7g
体と脳を活性化させるエネルギーになります。じゃがいも3個分(316g)に相当。
- ★ビタミンB1 0.03mg
疲れた体を元気にする働きがあります。キャベツの葉1~2枚分(75g)に相当。
- ★亜鉛 0.9mg
皮膚や骨格の成長・維持に必要なミネラル。ブロッコリー1/2個分(130g)に相当。
- ★食物繊維 0.5g
お腹の調子をよくして、さまざまな病気を予防。セロリ1/3本分(30g)に相当。



なります。特に脳はブドウ糖を主たるエネルギー源とします。ブドウ糖が不足すると、脳の働きが鈍くなったり、集中力が低下します。また、炭水化物が不足すると、スタミナ切れを起こしたり、疲れやすくなります。炭水化物は、私たちの活動源として欠かせない栄養素です。

その炭水化物を効果的に摂るには、お米が適しています。お米の主成分である炭水化物は優先的にエネルギー源として使われるからです。また、お米はゆつくり消化吸収されるので、食後の血糖値の上昇も穏やかで、結果的に体脂肪になりにくいのです。お米は腹

持ちもよい食品なので、食べ過ぎや間食を防ぎ、肥満予防にもなります。子どもの肥満は、将来生活習慣病にかかりやすくなる危険があります。子どもの肥満が増えている原因の一つに食生活の変化があります。私たちは以前は、炭水化物を主体に食べていましたが、最近は揚げ物など高脂肪高エネルギーの多い食事をたくさん食べています。高脂肪食は、少量でも大きなエネルギーを持ち、脂質を摂りすぎるとエネルギー過剰となり、余ったエネルギーが体脂肪として蓄積されます。また運動不足も肥満の原因と考えられます。

お米を中心とした日本食の良さが世界で認められています。主食をお米にすると、いろいろな食材と組み合わせ、バランス良く野菜と副菜を食べることができ、自然と栄養バランスが整った食事となり、そして、適度な運動と十分な睡眠を心がけることで、のぞましい生活習慣を身につけることができます。

3つの条件を満たしたレシピも募集!

- ごはんがすすむレシピであること!
- 道産食材を使用していること!
- 簡単に作れること!

- 募集要件
 - ・上記3つの条件を満たしていること
 - ・レシピ誕生のきっかけ
 - ・レシピの完成写真
 上記の要件を満たして、専用応募フォームからご応募ください。

※その他、応募規約をご確認の上ご応募ください。
- 募集部門
 - 募集は2部門! お好きな部門を選んで応募してください!
 - 「ラクうま!北海道ごはん」部門
 - 「のせうま!北海道ごはん」部門
- 審査について
 - 審査員の厳正なる審査の上、各部門上位5レシピを決定し、2023年11月頃にWEB上の一般投票にてグランプリを決定。
- 審査員
 - 下記3名のほか、関係団体職員による審査を予定。



詳細は特設ホームページをご覧ください!
<https://gohan-no-otomo-gp.jp/>



ごはんのおともグランプリ 2023

我が家のラクのせうま!

北海道ごはん

主催 / 北海道米販売拡大委員会 協力 / 北海道米食率向上戦略会議

募集期間 2023年8月1日(火)~9月20日(水)

グランプリには

北海道米&商品券5万円分

贈呈します!

今年も! 参加賞でお米がもらえる!!

※各部門先着50名様