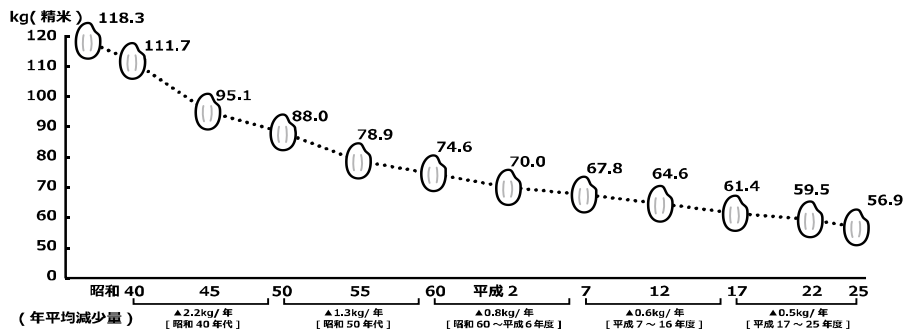


わんぱくだより

★お米をおいしく食べよう！

新米が出回るようになりました。お米を一番おいしく食べられる時期です。ご家庭ではお米をどのぐらいの頻度で食べていますか。農林水産省によると、一人当たりの米の消費量は年々減少傾向にあります。しかしながら、世界では和食が話題になっており、主食である「米」も注目されています。

● お米消費量の現状

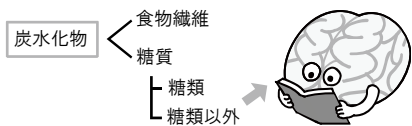


▲農林水産省「米をめぐる現状について」平成27年3月より

米の1人あたりの年間消費量は、ピークの昭和37年度には約118kgあったのに対し、平成25年度にはその半分程度になりました。食の欧米化に加え、家族のライフスタイルが多様になった結果、家族それぞれが好きなものを自由に食べるようになり、手軽に食べられるパンや麺類などで済ませてしまうことが原因と考えられています。

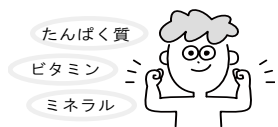
●お米を食べるメリット

★脳のエネルギー源となる



米や小麦などの炭水化物は、食べると体内で消化分解されて「ブドウ糖」になり、脳のエネルギー源となります。ブドウ糖は体内にためておくことができず、毎日摂る必要があります。

★様々な栄養素が含まれている



炭水化物のみでなく、身体を作るたんぱく質、身体の機能を整えるビタミンやミネラルも含まれています。

★米と水で調理するシンプルさ



パンには砂糖や油が含まれますが、ごはんの材料は米と水だけ。調理が簡単！手軽においしく食べることができます。

★噛む回数が多い



うどんやパンよりも噛む回数が多いため、脳の発育やあごの発達の手助けとなります。

★腹持ちが良い



「粒食」であるご飯は消化吸収が緩やかなため、腹持ちが良いです。

★様々な料理と組み合わせられる



和食のみならず、洋食、中華料理など、どのような料理とも組み合わせることができます。

★安定して需給される

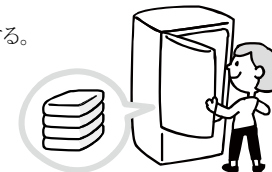


自給率が100%に近いので、他国の収穫や輸入に左右されることなく、安定して需給されます。

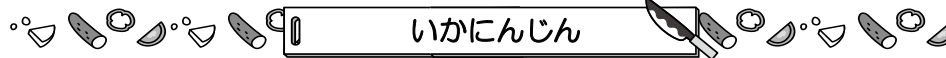
●あまったご飯の保存方法

- 1食分ずつラップに乗せる。
- 1cmの厚さで四角く広げる。(冷凍時間の短縮と解凍するときの解凍ムラを防ぐため)
- 水分が蒸発しないよう、すぐにくるむ。
- 冷めたらジッパー付の袋に入れて空気を抜き、冷凍庫で保存する。

* 解凍するときは1食分ずつ電子レンジで2～3分間温めます。



ご飯をおいしく食べるちょこっとおかず



<材料>

にんじん	1本
するめ	30g
細切り昆布	5g
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ2
みりん	小さじ2
砂糖	小さじ2
水	1/4カップ

<作り方>

- にんじんを細切りにする。
- するめに酒(分量外)を少量振り、少し軟らかくなったらはさみでにんじんと同じぐらいの細切りにする。
- 鍋に水と調味料を入れて中火にかけ、ひと煮立ちさせる。
- ①～③、と細切り昆布を保存容器に入れ、冷めたら冷蔵庫に入れ、一晩、漬け込む。

* 冷蔵庫で保存すれば5日間ほどもちます。

* ふりかけのように、ご飯の上に少量乗せて食べます。



するめはよく噛まなくてはならないので、噛む練習になります。