

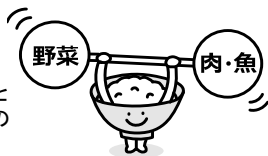
お米を食べて栄養補給

新米がおいしい季節。その栄養素のパワーを見直してみませんか。お米は、食卓にのぼる頻度が高い食品だからこそ、私たちの健康にも大きな影響を与えています。食べ方を工夫すると、より健康な食生活が送れますよ。

★お米は良いところがたくさん

1・栄養のバランスがとりやすい

お米を中心とした健康的な和食は、世界の注目の的。毎食、お米を中心として主菜、副菜をそろえることは、栄養バランスの向上、望ましい食習慣の形成につながります。



2・エネルギーのとり過ぎを防ぐ

お米は、小麦などの粉からできているパンや麺と違って粒のままで摂取するため、ゆっくりと消化・吸収されます。そのため、腹持ちがよいことから間食が減り、エネルギーのとり過ぎを防ぐことができます。



3・重要なエネルギー源

お米の主成分は炭水化物です。炭水化物は、体作りに欠かすことができないエネルギー産生栄養素のひとつで、体の中でブドウ糖に分解され、エネルギー源として利用されます。

4・不足しがちな栄養素を補給できる

給食献立で使用されている食品を詳しく見ると、思わぬ栄養素をお米から摂取していることがわかります。お米は、食卓にのぼる機会が多く、一度にある程度の量(茶碗1杯)を食べるため、いろいろな栄養素の供給源となっています。

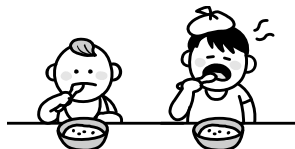
＜お米に含まれる栄養量は少なくとも毎日食べることでハイパワーに＞

鉄分	カルシウム	食物繊維
1位 米	1位 牛乳	1位 たまねぎ
2位 ほうれんそう	2位 ヨーグルト	2位 米
3位 豆腐	3位 豆腐	3位 にんじん
4位 卵	:	4位 キャベツ
5位 豚レバー	7位 米	5位 じゃがいも

*(株)アダム保育園給食月間献立2013年4月～2014年3月集計

5・水の量で形状を変えることができる

離乳食の「お粥」、1歳児が食べる「軟め」、幼児が食べる「ごはん」のように、「お米」は水分量を変えることで、形態の調整ができます。水分を増やすことで、消化吸収に負担をかけることなく栄養素を摂取できるため、体調を崩している時にも、症状に合わせた調理が可能です。



★ごはんの精製を“変えて”栄養素の量をアップ

いつも食べているお米を精白米から7分つき米、胚芽米に変えることで栄養量がアップします。子どもたちの成長に必要な栄養素を無理なくとる事ができます。

	鉄	カルシウム	ビタミンB1	ビタミンB2	食物繊維
精白米	0.8mg	5mg	0.08mg	0.02mg	0.5g
7分つき米	1.3mg	6mg	0.24mg	0.03mg	0.9g
胚芽米	0.9mg	7mg	0.23mg	0.03mg	1.3g

日本食品標準成分表2015年度版 100gあたり



★ごはんには“プラス”！食物繊維をさらにアップ

お茶碗1杯(110g)の食物繊維量は0.3g	押し麦 米2・1/2合に押し麦1/2合	発芽玄米 米2合に発芽玄米1合	五穀 米2・1/2合に五穀1/2合
	白ごはん(1杯)より +0.6gアップ	白ごはん(1杯)より +0.4gアップ	白ごはん(1杯)より +0.3gアップ
	おろし人参 米3合に人参1本	トマト 米3合にトマト1個	ゆで葉っ菜 米3合に葉っ菜1把
	白ごはん(1杯)より +0.5gアップ	白ごはん(1杯)より +0.2gアップ	白ごはん(1杯)より +0.4gアップ

日本食品標準成分表2015年度版より算出

★作ってみよう！栄養たっぷり“五目ごはん”

＜分量＞

米 2合
鶏もも肉 60g
ごぼう 50g
にんじん 50g
干しいたけ 小1枚
こんにゃく 30g
しょうゆ 大さじ1弱
酒 大さじ1弱
みりん 小さじ1 塩 少々

＜作り方＞

- 1 ごはんは普通に炊く。
- 2 鶏肉を細かく切る。
- 3 ごぼうをさがきにする。
- 4 にんじんをせん切りにする。
- 5 干しいたけを戻して細かく切る。
- 6 こんにゃくを熱湯に通してから細かく切る。
- 7 2～6をしょうゆ、酒、みりん、塩で煮る。
- 8 ごはんと具を混ぜ合わせて蒸らす。



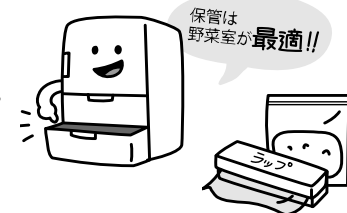
～正しい保管でおいしく食べよう～

＜お米＞

- ・低温で温度変化の少ないところで保管しましょう。
- ・空気に触れないように密閉しましょう。
- ・できるだけ1か月で食べきりましょう。

＜ごはん＞

- ・ラップに包みジッパー付き冷凍用保存袋に入れて冷凍保存しましょう。



保管は野菜室が最適!!