

わんぱくだより 11月号

お米でしっかり栄養補給

お米は、日本の気候・風土の中で、先人の知恵と努力によって育まれた日本人の主食です。私たちの健康を支えているお米には、エネルギー源である炭水化物だけではなく、体の基礎をつくる、たんぱく質や鉄、体の調子を整える食物繊維、ビタミンなど、いろいろな栄養素が含まれています。お米をしっかり食べて栄養バランスのよい食生活をめざしましょう。

★お米の栄養

1・子ども1人前(米50g)あたりのエネルギー・栄養素(量)

お米は、過剰摂取が問題となっている脂質量が少なく、食塩は0g。そして、健康に生きるために必要な栄養素をしっかり含んでいます。

成分	含有量	主な働き	その他の食品で摂取する場合
エネルギー	179kcal	エネルギー源	ドーナツ 2/3個 (50g)
たんぱく質	3.1g	血や肉などの体の基礎をつくる	牛乳 コップ1/2杯 (90ml)
脂質	0.5g	細胞をつくる	クリームパン 1かけ
ビタミンB1	0.04mg	糖質の代謝に関わる	キャベツ 葉(大)4枚 (100g)
ビタミンB2	0.01mg	糖質・脂質・たんぱく質の代謝に関わる	だいこん 輪切り3cm (100g)
鉄	0.4mg	酸素を運び、貯蔵する	とうもろこし 1/4本 (50g)
カリウム	45mg	ナトリウム(塩)の尿中排泄を促す	きゅうり 1/4本 (25g)
亜鉛	0.7mg	成長を促進し、味覚を正常に保つ	ほうれんそう 1/2束 (100g)
食物繊維	0.3g	腸内環境を整える	レタス 葉(大)2枚 (25g)

2・お米の精製度を変えて栄養アップ

いつものお米を精白米から7分つき米、胚芽米に変えることで栄養量がアップ！子どもたちの成長に必要な栄養素をさらに多く摂取することができます。

	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

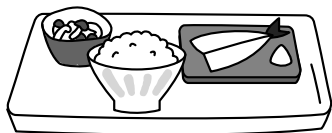
出典 日本食品標準成分表2015年度版(七訂) 100gあたり



3・献立のポイント

お米を炊いた「ごはん」に、「魚」などのたんぱく源と「野菜」を組み合わせるのが、和食の基本的な組み合わせ。これは、ごはんをおいしく食べるために工夫された様式です。和食は世界から認められた健康食。ごはんを中心に、おかず(主菜・副菜)を揃えることで、栄養バランスのよい食事になります。

おかず(副菜)
野菜・芋料理
きのこ料理



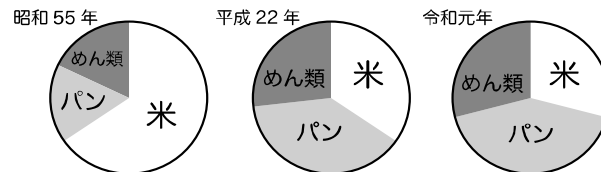
どんな料理にも合うごはん

おかず(主食)

魚・フライ ムニエル 焼き魚 煮魚
肉・ハンバーグ しょうが焼き 鶏の照焼き 唐揚げ
卵・卵焼き 目玉焼き 干焼焼き
大豆・大豆製品・冷奴 がんもどき 麻婆豆腐

★ごはんvsパン

お米は、国内需給率100%。水を加えて炊くごはんは、誤嚥のリスクが低く、消化も良いので、低年齢の子どもにとって安心・安全な食べものです。しかし、その消費量は年々減少し、現在ではお米よりパンの方が多く食べられています。子どもの未来の健康を守っていくために、ごはんの良さを見直し、ごはんを中心とした食生活を楽しみましょう。



出典 世帯あたり穀類支出額内訳(総務省統計局調査)

★お米の利点

・ごはんの材料は「米」と「水」だけ

材料がシンプルなおごはんを中心とした食事は、減塩・減脂につながります。

・体調に合わせて水分調節できるごはん

炊く際に、水を増量すれば、消化に負担をかけることなく栄養補給ができます。

・ゆっくりよく噛む習慣がつく

粒食品の米は、粉食品のパンに比べて噛む力が必要なため、咀嚼力アップにつながります。

・安定価格

ごはんは、パンに比べて格安。栄養的にも、コストパフォーマンスがよい食べ物です。

★お米をおいしく食べる方法

1・お米の選び方

米の味や食感、噛み応えに注目すると、品種による違いを感じることができます。咀嚼力の弱い子どもには、甘味を感じやすい「少しもっちり」「やわらか」な米が食べやすいでしょう。スーパーには、たくさんの品種のお米が並んでいます。それぞれの違いを感じながら、好みの米を選びましょう。

2・おいしさを保つ方法

米は、お米屋さんで精米した時点から劣化がすすみます。お米は2週間程度で食べられる量を購入し、密閉容器に入れて、冷蔵庫で保存すると、おいしさが長持ちします。



3・炊飯時の注意点

炊飯の予約機能を使って炊飯する場合、夏場は加熱前に水が劣化してごはんの味が悪くなる場合があります。夏場は予約機能を使わず、先に炊き上げて「保温機能」を活用しましょう。

【夏】☀️



保温機能

【冬】❄️



予約タイマー

4・「三角食べ」でごはんを味わう

和食を味わうためには、「三角食べ」が大切です。お米を中心とした和食は、どの料理を選んで口の中で混ぜ合わせるかで、味のバリエーションが広がるという特徴があります。乳幼児期は、食を営む力の基礎を築く大切な時期。家庭では、ごはんとおかず(主菜・副菜)を交互に食べる「三角食べ」ができるような献立を心がけましょう。

