

わんぱくだより 月号

「米」をしっかり食べましょう

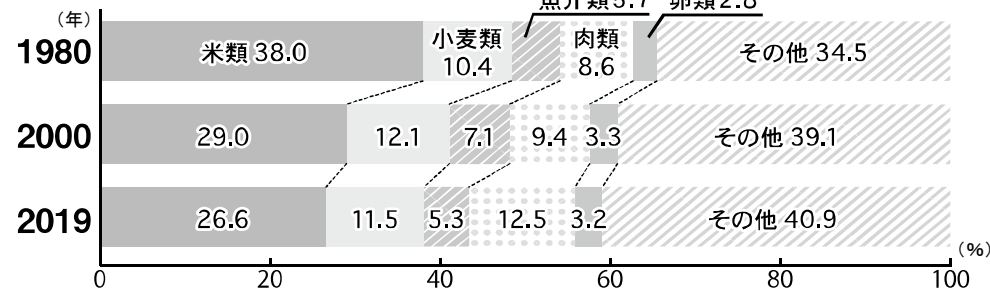
お米はエネルギーの供給源として、日本人の食生活を支えている主食。ご先祖様の知恵と努力で、私たちは、お米を安定して食べることができています。

お米を中心にした「和食」は、健康的にも優れており、世界からも注目されています。その一方で、近年は、炭水化物である「お米」を制限するダイエット法が流行するなど、お米の消費量は減少傾向にあります。今回は、バランスの良い食生活のために、改めてお米の良さをみつめ直します。

★食品別にみた摂取エネルギーの変化

1980年代の食事は、栄養バランスが良い「日本型の食事」と言われています。その頃は、食事全体の40%近くのエネルギーを米類からとっていました。しかし、今では食事のエネルギーに占める米類の割合は26%程度。その代わりに増えたものが、生活習慣病の原因となる「飽和脂肪酸」を多く含む肉類です。これは、健康にとって望ましいことではありません。子どもの頃から肉類の多い食事に慣れてしまわないように、主食の米、主菜の魚などを中心とした食生活を心がけましょう。

【食品別摂取エネルギーの割合】

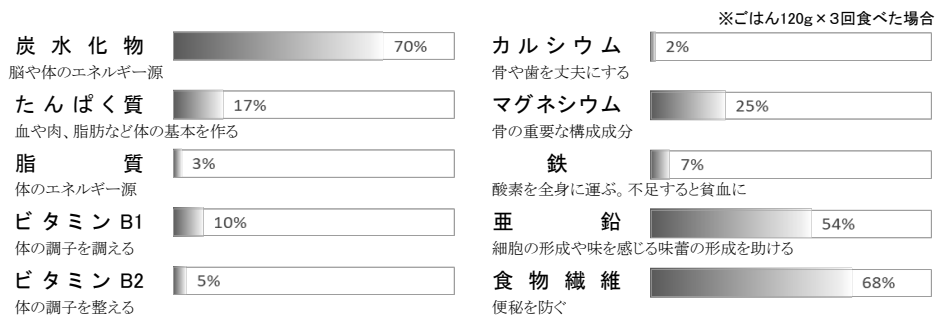


参考：国立健康・栄養研究所「食品群別摂取エネルギー比率の年次推移（総数、1人1日当たり）」

★お米の栄養

お米は、生きるために不可欠なエネルギーの供給源であり、体の構成成分となるたんぱく質を含みます。その他にも、ビタミン、ミネラル、食物繊維を含むお米は、日本人の健康を支えています。

【「ごはん」から摂取できる栄養量はどれくらい？（必要量を100%とした時の値）】



資料：「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」（文部科学省）

★お米の利点

1・安定して食べることができる

国は、お米が不足して価格が高騰することのないように、米の需給の的確な見通しを策定し、生産調整を行い、米不足の場合に向けて備蓄をしています。自給率100%で、安定した価格で購入できるお米は、ご先祖様から受け継がれ、日本の主食として守られている貴重な食べ物です。お米をしっかり食べることは、日本の農業、食文化の継承につながります。



2・子どもにとって食べやすい

咀嚼・嚥下機能の未発達な子どもにとって、食べやすさは、摂取できる栄養量に影響を与えます。お米は、炊くことである程度の粘度がでるため、口の中でバラバラになることなく噛め、スムーズに飲み込むことができます。

また、お米を炊く時の水分量を変えれば、炊きあがりのご飯の硬さが変わるため、子どもの発達に合わせて調理することができます。



3・栄養・味のバランスがとりやすい

和食・洋食・中華、どんな料理にも合う「お米」。毎日、炊いた「ごはん」を中心に、主菜（肉・魚・卵・大豆）と副菜（野菜・芋・海藻）を揃えることで栄養のバランスが整います。

また、お米（主食）とおかず（主菜・副菜）を交互に食べる三角食べをして、お米（甘味）と、おかず（塩味）を、口腔内で上手に混ぜ合わせることで、糖分、塩分を抑えながら、食事を楽しむことができます。



★米の購入のポイント

お米にも美味しく食べることができる「期間」があります。玄米から精白米にすると劣化が早まるため、ポイントをつまえて、購入しましょう。



ポイント1 購入時に「精米年月日」を確認！

ポイント2 夏場は2週間、冬場は1ヶ月程度で食べきれぬ量を考える！

ポイント3 必要な量だけ購入！

購入後は、冷暗所で保存しましょう。特に、春から米が収穫される秋までは冷蔵庫で保存します。

★お米のおいしさ

お米を評価するひとつの指標として「におい」「見た目」「ねばり」「うま味」「甘み」「食感」「のどごし」「適度な硬さ」の8つの切り口で評価する方法があります。同じお米を、これだけ細分化して表現できるのは日本人ならではの。食べて「おいしい！」と思った際には、銘柄を覚えて、おいしさを分析してみましょう。米のおいしさに注目することで、食事が楽しくなります。

