

## 食べもの・栄養

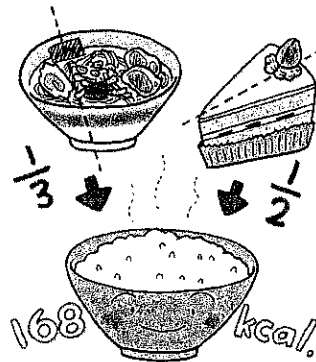
# お米パワーで健康に

### お米は肥満・糖尿病予防食

お米を炊いてごはんになると、水分が60%と多くなります。このため、ごはんのエネルギーは100g当たり168キロカロリーでそれほど高くありません。お茶碗1杯のごはんのエネルギーは、ショートケーキの半分、ラーメンの3分の1です。

「ごはんを食べると太る」と言う人がいますが、そうではありません。ごはんはデンプンがゆっくり消化されるので腹持ちがよいので、太りにくいのです。ゆっくり食べることも大切です。

また、1食の中でごはんの割合を増やすことで、脂肪を多く含んだ食品を減らすことができ、また過剰なエネルギー摂取をおさえることができるのです。



【安全なお米を食べ続けたい】(芽ばえ社)より

### 粒食のお米のいいところ

お米は粒のまま食べる「粒食」です。小麦は粉にして、それをパンや麺類に加工して食べる「粉食」です。

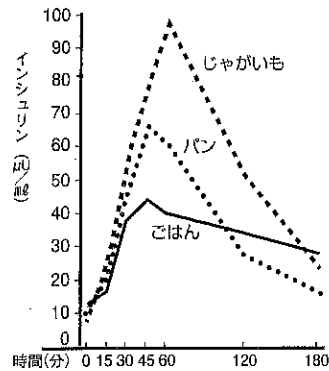
粒食する米と粉食する小麦では、同じデンプンの摂取であっても、糖の代謝に与える影響に差があります。

また、日本人は欧米人に比べ、胃が大きく腸も長いのですが、米などの穀物を粒食するのに適した体になっているのです。

【安全なお米を食べ続けたい】(芽ばえ社)より

インシュリンは糖質をエネルギーにする働きをするホルモンです。食事をして血液中のブドウ糖の量が増えると分泌されますが、分泌が多いとエネルギーとして分解されず、脂肪組織に取り込まれて肥満の原因になります。

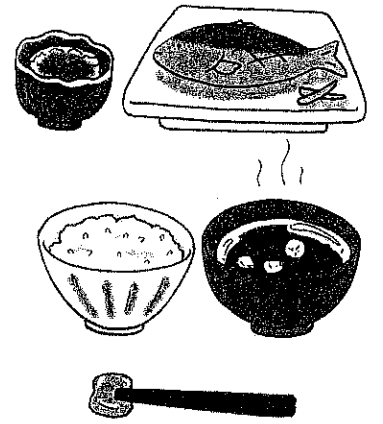
ごはんは太りにくい～インシュリン分泌が一番持続性がある(クールストンら)



### お米が主食であることの大切さ

主食という概念は、実は世界の中でも、一部の国にしかありません。日本では、主食、主菜、副菜、汁ものという食事の組み立てがありますが、アメリカやオーストラリアなどには主菜(メインディッシュ)という概念はあっても、主食という概念はありません。

日本の主食であるお米には、人間にとって一番たくさん必要な炭水化物が多く含まれ、一方で脂肪は少なく、加えて魚、豆類、根菜類との相性もよいため、「お米が主食」という食事の組み立てにすることで、栄養素のバランスがとりやすいのです。日本型食生活こそが日本人の健康・長寿の要であり、世界が注目する食のありかたなのです。

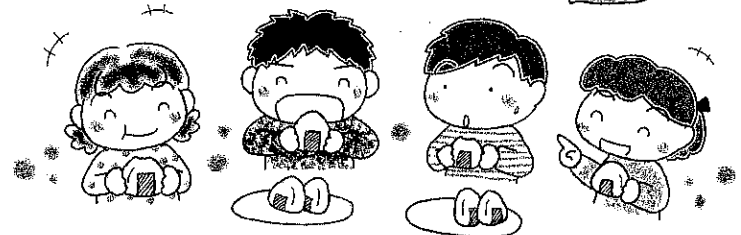
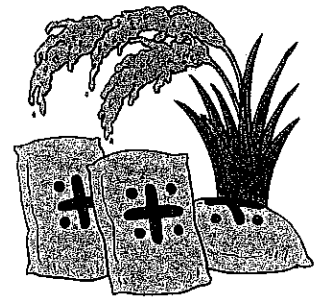


【安全なお米を食べ続けたい】(芽ばえ社)より

### 子どもにお米のおいしさを伝えよう!

日本人が日本のお米をおいしく感じるのには、子どもの頃から食べてきたからです。お米を子どもの頃から繰り返し食べることでその味を脳に記憶し、おいしさの基準にできたのです。

これからの子どもたちにも、お米をおいしく感じる嗜好を育てていきましょう。



【安全なお米を食べ続けたい】(芽ばえ社)より