



給食だより

令和5年10月 遍照連島小規模保育園

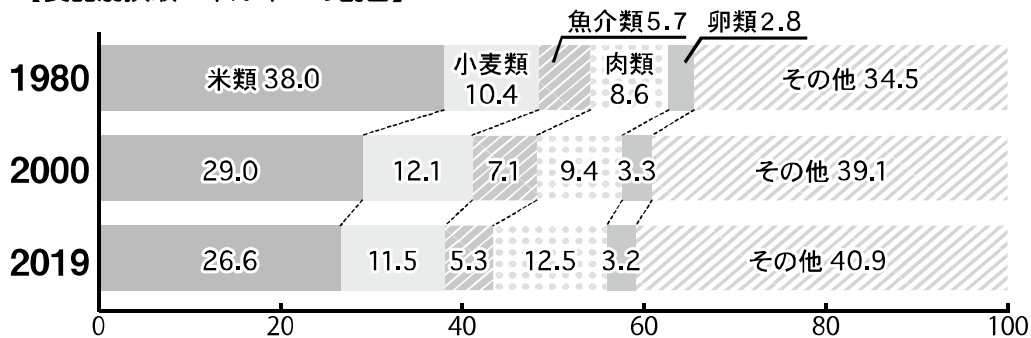
『米』をしっかり食べましょう

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です。お米を中心とした「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見つめ直します。

★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、主菜の魚などバランスの良い食生活を心がけましょう。

【食品別摂取エネルギーの割合】



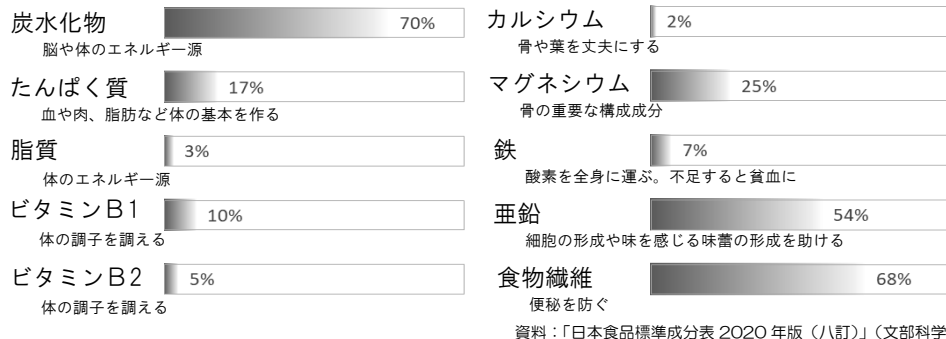
参考：国立健康・栄養研究所「食品群別摂取エネルギー比率の年次推移（総数、1人1日当たり）」

★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）】

※ごはん 120g × 3回食べた場合



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、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、日本の主食として守られている貴重な食べ物です。お米をしっかりと食べることは、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

お米は炊く時の水分量を変えれば、炊きあがりのご飯の硬さを子どもの発達に合わせて調理することができるため、咀嚼・嚥下機能の未発達な子どもにとって食べやすい食材です。

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」。ご飯を中心に、主菜と副菜をそろえることで栄養のバランスが整います。

★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、ポイントをふまえて、購入しましょう。

CHECK!



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ヶ月程度で食べられる量を考える！

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。