

# 給食だより

平成21年11月1日

川崎市 市民・こども局 保育課

## お米をたくさん食べましょう



食欲の秋です。新米がおいしい季節となりました。

お米は日本の主食として日本人の健康を支えてきました。最近パンや麺などの割合が増えてきたり、おかずの量が多くなって、お米の消費量が減ってきています。「米離れは健康離れ」といわれるように、「ごはん」を食べることは健康に良い点がたくさんあります。改めて「ごはん」を見直してみましよう。

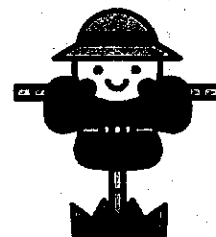
### お米の栄養について

お米の栄養の80%近くを占める炭水化物は、体内でブドウ糖となってエネルギーに変わります。しかも、ブドウ糖は脳が働くのに必要なエネルギーになります。また、ビタミンB群も多く含まれているため、疲労回復にも効果的です。

### ごはんを食べると良い点は

#### 1 ごはんは粒なので、よくかんで食べます。

かむ事により、頭の働きを良くします。血液の流れがよくなり、  
脳の働きを助けるため、ストレスを解消し、心の安定にも役立ちます。



#### 2 腹持ちが良く、太りにくい食品です。

パンやじゃがいもなど、他の炭水化物を多く含む食品よりエネルギーがじわじわと燃えます。  
糖質を分解するためのインスリンの分泌も緩やかで長続きするため、腹持ちがよく、  
太りにくい食品です。

#### 3 どんなおかずにも合います。

パンや麺には合わないおかずがありますが、ごはんはどんなものでも合います。  
また、口の中で色々なおかずと混ぜ合わせて食べるので、食事のバリエーションも多くなり  
偏食を少なくしたり、食べ方を楽しむことも出来ます。

#### 4 生活習慣病になりにくくする食品です。

ごはんとおかずの組み合わせは、たんぱく質、脂質、炭水化物の  
バランスが良くなります。

ご飯の量が減るとおかずの量が増えるため、脂質の割合が多い食事  
となり、生活習慣病の危険因子のひとつである肥満になる可能性が  
高くなります。

