



【ごはん】の魅力 再発見



日本の食卓に欠かせない【ごはん】。おいしくごはんを食べ、豊かな日本の食文化を未来につなげるために、ごはんの栄養や健康効果、そして家庭で実践できるおいしく食べるためのコツを紹介します。

★毎日の食事にお米を取り入れることで、どのような栄養効果があるのでしょうか？

- 1. エネルギー源となる炭水化物がとれる**
炭水化物は体や脳を動かすエネルギー源として重要な役割をします。特にお米に含まれるでんぷんは、ゆっくりと消化吸収されるため、長時間エネルギーを供給してくれます。
- 2. 良質なたんぱく質がとれる**
体をつくるために欠かせないたんぱく質。お米のたんぱく質は肉や魚に匹敵するほどの良質なたんぱく質ともいわれています。
- 3. ビタミン・ミネラルが豊富に含まれる**
お米には様々なビタミン・ミネラルが含まれており、体の調子を整えたり、健康を維持する働きをしてくれます。
- 4. 食物繊維が含まれる**
便秘の解消や腸内環境を改善する効果がある食物繊維をとることができます。

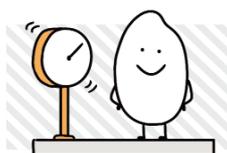


★必要な栄養素の補給だけではなく、どんな健康面での効果が期待できる？

- 1. 噛む力が育つ**
粒状のごはんは、パンや麺といった粉から作る食品と比べて噛み応えがあります。水分が多く粘り気があるため、口の中でまとまりやすく、自然に噛む力を養うことができます。
- 2. 消化機能が未発達な子どもに最適**
お米は消化吸収率が高く、胃腸に負担をかけにくい食品のひとつです。
- 3. お米を中心にとすると献立のバランスがよくなる**
ほんのりとした甘さのあるごはんは、おかずを選ばず、組み合わせが多彩です。栄養バランスが良い【ごはん】を中心とした日本の食事は、世界からも注目される健康食です。

★おいしいお米の炊き方

炊飯前の準備・・・



正確に計量する



お米はサッと洗う



浸水後に炊く

炊きあがったら・・・



蒸らす



すぐにほぐす

★おすすめレシピ【にんじんごはん】

(材料)

- ・米…2合
- ・人参…1/2本
- ・切り干し大根…4g程度
- ・料理酒…小さじ1
- ・みりん…小さじ1
- ・塩…小さじ1/4
- ・油…小さじ1

(作り方)

1. 人参を細切りにする
2. 切り干し大根を水で戻し、絞って細かく切る
3. 1, 2, 調味料, 油を加えて混ぜる
4. 普通の水加減にした米の上に3をのせ、炊飯する
5. 炊飯が終わったらほぐしながら混ぜてできあがり！

