栄養管理科

栄養ニュース Vol.59



～毎日の食卓に欠かせない「米」について～





秋の気配を感じる季節になりました。
「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」など、秋にはさまざまな楽しみがあります。
一方で、季節の変わり目は気温の変化によって体調を崩しやすい時期でもあります。
体調の変化に気をつけながら、元気に秋を楽しみましょう。
今回の栄養ニュースでは、毎日の食卓に欠かせない「米」について取り上げています。
身近な食品だからこそ、改めて知っておきたい「米」のあれこれを、
栄養の視点からご紹介します。





お米に含まれる栄養素とは？

	お茶碗1杯分（150g）
エネルギー	252kcal
炭水化物 ▶ 体を動かすエネルギー源	55.7g
たんぱく質 ▶ 体の組織や細胞を作る	3.8g
脂質 ▶ エネルギー源や、ホルモンや細胞の材料になる	0.5g
食物繊維 ▶ 腸内環境を整える	0.5g
ビタミンB_1 ▶ 糖質の代謝を助け、エネルギーを作る	0.03mg
ビタミンB_2 ▶ 脂質の代謝や、皮膚や粘膜の健康維持を助ける	0.02mg
カルシウム ▶ 骨や歯を丈夫にする	5.0mg
食塩	0g

ミネラル類も豊富に含まれています



お米は太る？

皆さんの中には「お米は太る」と思われている方もいるのではないでしょうか？
中にはダイエットのために糖質制限を行っている方もいるかもしれません。
しかし炭水化物の中でも米は、パンや麺類に比べると**消化吸収が緩やかで腹持ちが良い**と言われており、
血糖値の急激な上昇を抑え、**体脂肪になりにくい**という特徴があります。
また、必要以上に摂取量を減らしてしまうとエネルギーが不足し、代謝が落ちる要因になります。
たんぱく質は少ないように感じますが、肉や魚だけでたんぱく質を摂取しようとすると、
脂質の摂取量が増えてしまいます。
そのため、**たんぱく質の摂取源としても米は重要**になります。
よって、**適切な量を守り、一汁三菜を心掛ける**と太ることはありません！



様々なお米の特徴を知っていますか？

うるち米

私たちが普段主食として食べている米です。うるち米のデンプンは、アミロペクチン約80%、アミロース約20%で構成されています。
煎餅や米粉としてスイーツやパンの原料にもなります。



もち米

もち米のデンプンはアミロペクチン100%で、うるち米と比べると米の色が白く、粘りが強い特徴があります。
お餅やおこわ、赤飯などの原料になります。



もち麦

大麦の一種でプチプチ、もちもちとした食感が特徴です。
白米と比べてビタミンやミネラルが豊富で、食物繊維は**約20倍**含まれており、低カロリーです。しかし小麦アレルギーの方は注意が必要になります。



※アミロース/アミロペクチン…米に含まれるデンプンの名前です。アミロペクチンが多いほど粘りが強くなります。

玄米

もみ殻のみ取り除いた精米されていないお米で白米と比べてビタミンやミネラルなどが豊富で、栄養価が高いです。
食物繊維は白米の**約6倍**含まれていますが、食べ過ぎると消化不良を起こしてしまうため、少量ずつよく噛んで食べましょう。



備蓄米/古米

米の高騰により一時期話題になりました。通常の米と比べると硬く炊きあがってしまう、少し匂いが気になると感じる方もいるようです。
下記のように炊き方や調理法を工夫すると食べやすくなります。



カリフォルニア米/カルローズ米

アメリカで生まれたお米で粒が細長く、粘りが少ない、あっさりとした特徴があります。炊飯以外に、煮る、茹でるなどの調理法があります。サラダやピラフ、チャーハンなど、アジア料理や洋食と相性が良いと言われています。



≪美味しく食べるポイント≫

◆最初の研ぎ水はすぐに捨て、その後優しく2～3回研ぐ。◆30分～1時間しっかり浸水する。
◆水道ではなく浄水器を通した水や、ミネラルウォーターで炊く。
◆みりんや酒を米1合に対し小さじ1～2入れる。◆炊き込みご飯などの味ご飯にする。



玄米やもち麦は、普段食べているうるち米と混ぜ合わせて炊くことで食べやすくなります。
皆さんも自分に合った食べ方を探してみてはいかがでしょうか？