



食欲の秋到来、新米が出回る季節となりました。つやつやな新米はとても美味しいですね。ただ『米離れ』と言われるように、食が多様化して主食がパンや麺類に移り、さらにご飯は太りやすいという誤ったイメージによって、お米の消費量は年々減り続けています。小麦の値段が高騰している今こそ、昔から日本食にとって欠かせないお米について考えて、将来の国内自給にも寄与してまいりましょう。



お米のメリットはたくさん

価格が安い

まとめて購入するので高く見られがちですが、1食として換算するとパンよりもお米の方が安いので、家計の負担も軽減されます。



朝ごはん最適

炭水化物が豊富で、効率よくエネルギーを補給することができます。朝食を食べることで、体温が上がって代謝も上がります。逆に朝食を食べないと昼食や夕食に食べ過ぎて太りやすくなります。



噛む力が身に付く

ご飯は粒食のため粉製品のパンや麺より噛む力が必要です。良く噛んで食べるとご飯が甘く感じます。



栄養価が高い

お米には脳のエネルギーとなる炭水化物が豊富です。また、たんぱく質も多く含まれています。ビタミンミネラルも含まれているので、育ち盛りの子どもたちには是非食べてほしいですね。



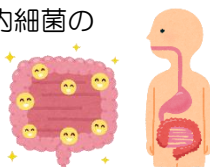
添加物を減らせる

ご飯を作るために必要なのは、水のみなので、摂りすぎが問題となる食塩・砂糖・脂質や添加物を減らすことができます。



消化吸収がゆっくり

ご飯はパンや麺類に比べて吸収がゆっくりです。そのため腹持ちが良く、食べすぎを防ぐので太りづらいです。便のカサを増やし腸内細菌の餌となるので、腸内環境も整います。



どんなおかずにも合う

ご飯には、和食だけでなく、洋食、中華など様々な料理との組み合わせでも美味しく食べられます。栄養のバランスも整いやすいです。



※ご飯は白パンやうどんより血糖値の急上昇はしづらいですが、食べ過ぎは禁物です。適量は握りこぶし1個分が目安です。

ご飯を炊いて味わってみよう

強火 10分 → 弱火 10分 → 火を止めて 10分



新米の場合は、お水の量を普段より1割少ない目にするのがポイントです。

お鍋でご飯を炊くことは、意外と簡単なのでおすすめです。しっかりふたのできる鍋、または土鍋で炊いてみましょう。

「強火で炊く→沸騰したら弱火10分→火を止めて10分蒸らす」工程はこれだけです！おいしく炊けるのはもちろんなのですが、湯気がたつ様子・ご飯が炊けるあまい香りなど、変化が見えやすいのでお子さまの食育としても活用できます。特に新米は味も香りも高いので、是非お子さまと一緒にふたを開けてみてくださいね。

