

収穫の秋 ～お米の栄養～

収穫の秋を迎え、新米が美味しい季節になりました。

お米には様々な健康効果があります。お米を中心とした日本型食生活は栄養バランスに優れ、日本人の平均寿命が長い理由ともいわれております。今回はお米の健康パワーを紹介します。

お米の健康パワー



お米の栄養

炭水化物が主成分であり、脳や体のエネルギー源として働きます。他にもたんぱく質やビタミン、ミネラルなどの栄養素をバランスよく含んでいます。



脳の働きを活発にする

炭水化物は体の中でブドウ糖に変わり、脳の活動に大切な役割を果たしています。さらに、粒で食べるごはんは自然によく噛む習慣が身に付き、脳の活性化につながります。



太りにくい

ごはんはパンや麺類に比べて、ゆっくりと消化吸収されるため腹持ちがよく、満腹感を得やすい特徴があります。また、体に脂肪をためるホルモンの分泌がゆるやかであり、太りにくい体を作ります。

栄養たっぷりおにぎり



〈桜エビ・青のり〉

桜エビと青のり、麺つゆをごはんに混ぜます。天かすを混ぜても美味しいですよ。天むす風味に変わります。



〈しらす・鯉節・白ごま〉

しらすの塩味がきいているので調味料は不要ですが、お好みでしょうゆや塩を加えてください。



〈塩昆布・ハム・チーズ〉

塩昆布は細かく切り、ハムとチーズは5mm角に切り、ごはん混ぜます。塩昆布とチーズはとても合いますよ！



おにぎりとお味噌汁で元気朝ごはん！

朝の忙しい時間、子どもが朝ごはんを食べてくれないと困りますよね。起きたては食欲がわかなくても、おにぎりならパクパク食べられたりします。おにぎりとお野菜がたっぷり入ったお味噌汁があれば十分な朝ごはんです。おにぎりの具材もちょっとした工夫で栄養UPしますよ。