

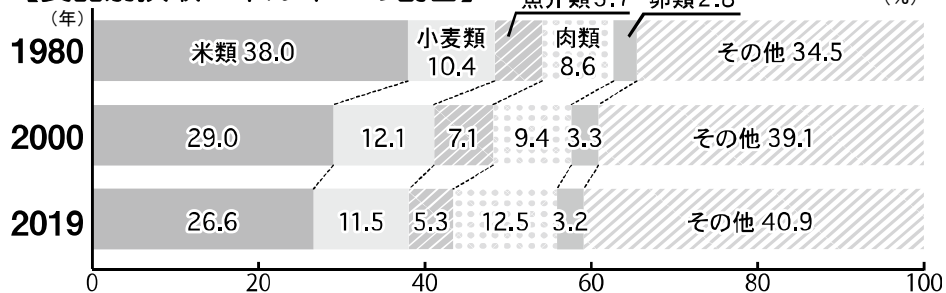


お米はエネルギーの供給源として、日本人の食生活を支えています。お米を中心にした「和食」は、健康的にも優れており、世界からも注目されています。その一方で近年は、糖質を制限するダイエット法が流行するなど、お米の消費量は減少傾向にあります。今回は、バランスの良い食生活のために、改めてお米の良さを考えてみます。

### ★食品別にみた摂取エネルギーの変化

1980年代の食事は、栄養バランスが良い「日本型の食事」と言われています。その頃は、食事全体の40%近くのエネルギーを米類からとっていました。しかし、今では食事のエネルギーに占める米類の割合は26%程度。その代わりに増えたものが、生活習慣病の原因となる「飽和脂肪酸」を多く含む肉類です。これは、健康にとって望ましいことではありません。子どもの頃から肉類の多い食事に慣れてしまわないように、主食の米、主菜の魚などを中心とした食生活を心がけましょう。

【食品別摂取エネルギーの割合】



参考：国立健康・栄養研究所「食品群別摂取エネルギー比率の年次推移（総数、1人1日当たり）」

### ★お米の栄養

お米は、生きるために不可欠なエネルギーの供給源であり、体の構成成分となるたんぱく質を含みます。その他にもビタミン、ミネラル、食物繊維を含むお米は日本人の健康を支えています。

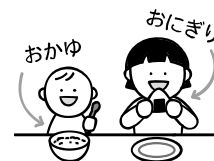
### ★お米の利点

#### 1・安定して食べることができる

国は、お米が不足して価格が高騰することのないように、米の需給の的確な見通しを策定し、生産調整を行っています。自給率100%で、日本の主食として守られている貴重な食べ物です。お米をしっかりと食べることは、日本の農業、食文化の継承につながります。

#### 2・子どもにとって食べやすい

お米は、炊くことである程度の粘度がでるため、口の中でバラバラになることなく噛め、スムーズに飲み込むことができます。また、お米を炊く時の水分量を変えれば、子どもの発達に合わせて調理することができます。



#### 3・栄養・味のバランスがとりやすい

和食・洋食・中華、どんな料理にも合う「お米」。毎日、炊いた「ごはん」を中心に、主菜（肉・魚・卵・大豆）と副菜（野菜・芋・海藻）を揃えることで栄養のバランスが整います。

また、お米（主食）とおかず（主菜・副菜）を交互に食べる三角食ベをして、お米（甘味）と、おかず（塩味）を、口腔内で上手に混ぜ合わせることで、糖分、塩分を抑えながら、食事を楽しむことができます。

### ★米の購入のポイント

お米にも美味しく食べることができる「期間」があります。玄米から精白米にすると劣化が早まるため、計画的に購入しましょう。

ポイント1 購入時に「精米年月日」を確認する

ポイント2 夏は2週間、冬は1ヶ月程度で食べきれぬ量にする

ポイント3 必要な量だけ購入する

購入後は、冷暗所で保存しましょう。

特に、春から米が収穫される秋までは冷蔵庫で保存します。

### ★お米のおいしさ

お米を評価する指標として「におい」「見た目」「ねばり」「うま味」「甘味」「食感」「のどごし」「適度な硬さ」の8つの切り口で評価する方法があります。同じお米を、これだけ細分化して表現できるのは日本人ならではの。米のおいしさに注目することで、食事が楽しくなります。

