

お米のちから――
毎日の主食を見直してみよう

2026年11月　　納内保育園

「ご飯って太るんじゃないの？」「パンの方が手軽だし……」そんな声を耳にすることがあります。でも実は、日本の食卓に長く根付いてきた、栄養バランスに優れた食べ物です。今月は、お米のすごさと、子どもの補食（おやつ）への活用法をお届けします。

★　お米は「すごい食べ物」だった

白米は主にエネルギー源。さらに、たんぱく質・ビタミンB1・B2・鉄など、体に必要な栄養素を幅広く含みます。パンと比べると脂質・塩分が少なく、原材料がシンプルなのも特徴のひとつです。

	子ども茶碗１杯	パン６枚切り１枚
エネルギー	約203kcal	約149kcal
脂質	約0.4g	約2.5g
食塩相当量	0g	約0.8g
食品添加物	なし	イーストフード・乳化剤など

※日本食品標準成分表（八訂）より
※量が異なるため単純比較ではありませんが、脂質・塩分の差は明確です。

★　お米は「腸活」にもなる

お米に含まれるでんぷんの一部は、小腸で消化・吸収されずに大腸まで届きます。この成分を「レジスタントスターチ（難消化性でんぷん）」といい、大腸の奥で善玉菌のエサになります。善玉菌が増えると腸内環境が整い、お腹の調子が良くなります。毎日のご飯が、そのまま「腸活」につながっているのです。



・冷やご飯はさらに効果的！
炊いたご飯を冷やすと、レジスタントスターチが増えます。おにぎりやお弁当のご飯が、腸にとってうれしい食べ物になるのはそのためです。「補食におにぎり」は、栄養面でも腸活面でも手軽で体にもやさしい選択です。

★　子どものおやつに「お米」を取り入れよう

子どものおやつは「甘いお菓子」ではなく「補食」――つまり食事で不足したエネルギーや栄養を補うものです。お米は血糖値がゆっくり上がるため、エネルギーが長続きしやすいのが特徴です。一方、砂糖を多く含むお菓子は血糖値が上がりやすく、空腹感が早く戻ってくることがあります。腸活効果も期待できるお米のおやつは、補食のひとつとして取り入れやすい選択肢です。



・おにぎり：塩・梅・しらすなどシンプルな具材で。
　冷やすとレジスタントスターチが増えてさらに◎
・おやき：米粉＋野菜で作れる。具材を変えてアレンジ自在。
・米粉パンケーキ：小麦粉の代わりに米粉を使うともちもち食感に。
・ごはんボール：炊いたご飯を丸めてごまをまぶすだけ。

★　お米のメリット

腹持ちが良い
ゆっくり消化されるため、エネルギーが長続きし、午前中の散歩や遊びの時間まで、腹持ちを支えやすい。

何にでも合う
和・洋・中、どんなおかずとも相性が良く、食経験を広げやすい食べ物です。「今日のおかずはなに？」という食への関心にもつながります。

体にやさしい
脂質が少なく消化が良いため、体調を崩した時にも食べやすい食品です。

日本の食文化そのもの
お米は行事食（おもち・ちらし寿司）にも欠かせない存在。食文化の継承にもなります。

★　お米の種類と選び方



お米にはいくつかの種類があります。精米の度合いによって、消化しやすさと栄養価のバランスが変わります。子どもの年齢に合わせて選ぶことが大切です。

種類	特徴	子どもへのポイント
白米	ぬか・胚芽を完全に取り除いたもの。消化しやすく食べやすい。	消化への負担が少なく、低年齢児から食べやすい主食です。毎日の食卓に取り入れやすいのも魅力です。
七分米	白米とほぼ同じ消化しやすさ。ぬかを30%残すことでビタミンB1・B2・鉄・食物繊維が白米より多く摂れます。	幼児期から取り入れやすく、白米より栄養価が高いのも魅力です。
玄米	ぬか・胚芽をすべて残したもの。食物繊維・ビタミン・ミネラルが豊富。	消化に負担がかかるため、幼児期には少量から。よく噛める子どもに。
雑穀	白米にあわ・きび・麦などを混ぜたもの。	白米に少量混ぜるところから始めてみましょう。

★　簡単レシピ　手づかみしらすおにぎり（補食用）



【材料 4個分】
ご飯 200g　/　しらす20g　/白ごま 小さじ1　/　塩 少々
【作り方】
① ご飯にしらす・白ごま・塩を混ぜる。
② 手を水で濡らし、食べやすい大きさに丸める。
　※ラップを使うと衛生的に丸められます。
③ お好みでのりを巻いて完成。



・アレンジ
しらすの代わりに鮭フレーク・枝豆・ツナ缶などでも。冷めてもおいしく、持ち運びにも便利です。腸活を意識するなら、作り置きして冷やしてから食べるのもおすすめです。