

お米を美味しく食べよう

H25年3月 栄養士 高橋八重

日本の食文化に欠かせない存在のお米はとても効率の良いエネルギー源といえます。しかし食の欧米化が進むにつれてお米の摂取量が減り、脂質の摂取量が増えている傾向にあります。脂質の摂り過ぎは生活習慣病増加にも繋がります。お米の良さを再確認し、お米と副菜を上手に組み合わせることで健康的な生活を送りましょう。

お米の主成分

お米の主な成分は、炭水化物 76%、たんぱく質 7%、脂質 1%などで、体を動かす源となる食品です。おまけに消化吸収率は 98%と高く、精白米 100g あたりのエネルギーは 356Kcal です。体を作るたんぱく質の他にビタミンやミネラルも豊富です。

お米の安全性

お米は、わが国唯一の国内自給率 100%の食品です。

日本は農薬の規制基準が高いため、国内産のお米は安心して食べることが出来る食品なのです。

食べる時の組み合わせ方



お米の良い点

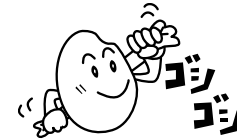
- ①しっかり食べることで肉などのおかずの食べ過ぎを防ぐ
- ②パンや麺類と違い、塩分を含まない
- ③どんな料理にも合う

上手なお米の炊き方

①お米を正しく測る

お米を炊く時は水加減がとても重要なので正しく測るようにしましょう。

②お米を手早く洗う



お米は乾燥しているため水分を吸いやすく、ゆっくり洗っているとぬかや汚れなどを一緒に吸い込んでしまいます。

③水加減を調整し、しっかりと水分を吸わせる

ふっくらと炊き上げるためには十分な水分を含ませてから炊飯するのが大切です。30分ほど浸けてから炊飯ボタンを押しましょう。

④炊きあがったらしゃもじでほぐして仕上げる



ごはんは炊きあがったままにしておくと蒸れ固まってしまうので、炊きあがったらすぐにしゃもじを使ってほぐしましょう。余分な水分が飛んでふっくら仕上がります。底から掘り起こすようにふんわりと混ぜましょう。

お米の購入・保存方法

購入したお米は風通しが良く温度変化の少ない場所で保管し、基本的には1ヶ月くらいで食べ切るようにしましょう。

残りごはんの保存

残りごはんは温かいうちにラップに包んで冷凍保存しましょう。電子レンジで加熱すれば炊き立てのような美味しさを味わえます。子どもが1回で食べる量を小分けにして包んでおくと便利です。