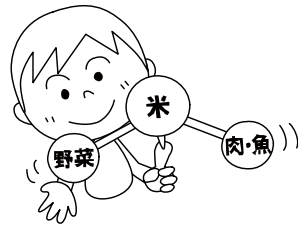
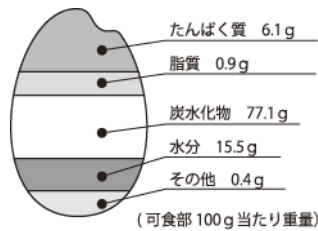


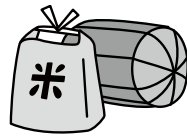
☆Kitchen letter☆

H29年9月 栄養士 高橋 智美

お米がおいしい季節になりました。みなさん、お米を食べていますか。食の多様化や利便性の問題、「太りやすい」といった誤ったイメージなどからお米の消費量は年々減り続け、2011年には、その消費額がパンの消費額よりも低くなりました。一方で、お米を含む「和食」が世界では注目されています。私たちも今一度、お米に注目してみましょう。



熱や力のもととなる「炭水化物」や、身体をつくる「たんぱく質」、体の調子を整える無機質やビタミンを含んでいます。和風のみならず洋風、中華風のどの料理にも合います。



うどんやパンよりも噛む回数が多いため、脳の発育やあごの発達の手助けとなります。

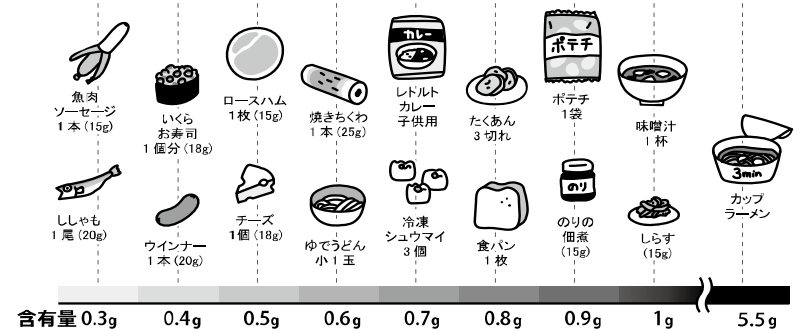
「粒食」であるご飯は消化吸収が緩やかなため、腹持ちが良いです。

そして、自給率が100%に近いため、他国の収穫や輸入に左右されることなく、安定して需給します。また、安全性も保たれています。

適切な塩分でおいしく食べましょう

調理に欠かせない「塩」。古くからの保存料でもあり、体にとっても不可欠です。しかし、過剰に摂取すると、高血圧などの生活習慣病の原因に。薄味でおいしく食べることは、子どもたちが生涯にわたり健康に過ごすために、とても大切です。

加工食品にはたくさんの食塩が含まれるので、とり過ぎに気をつけましょう



食塩は67%調味料由来です。適切な塩分摂取のためには、調味料の使い方が重要です。ダシを活用して薄味に、薬味を活用して味にメリハリをつけるといいです。

