

お米の魅力!



食生活の多様化などで、国民1人あたりの米の消費量は1962年の111.8kgをピークに年々減少傾向であり、2020年は50.8kgまで大きく減少しています(農林水産省データ)。

昔から日本人が主食として大切にしてきたのがお米です。今回は、そんなお米の魅力についてのお話です。

●お米・ごはんの役割って?



お米の主成分は、人にとって欠かすことのできない三大栄養素のひとつである炭水化物です。体内でブドウ糖に分解され、脳や体を動かすための主なエネルギー源として利用されます。他にも、血や筋肉など身体形成に必要なたんぱく質や不足しがちな食物繊維、ビタミン、ミネラルも含まれており、とても栄養バランスの良い食べ物なのです。

東海コープ
ホームページに
「おいしくって、
安全なおはなし」の
バックナンバーが
あります。



●ごはんは太る!?

中には「ごはんを食べると太るのでは?」と思っている人もいるかもしれません。炭水化物(糖質)は分解されてブドウ糖になり、インスリンの働きで細胞に取り込まれてエネルギー源として利用されます。しかし、すべてのブドウ糖が取り込まれるわけではなく、余ったブドウ糖は中性脂肪となって蓄えられます。血液中のブドウ糖濃度(血糖値)が急上昇すると、インスリンが必要以上に分泌され、脂肪細胞に蓄えられるブドウ糖の量が増えてしまいます。粒のまま摂取するごはんは、小麦などの粉からできているパンや麺類と比べてゆっくりと消化・吸収され、食後の血糖値も穏やかに上昇するため、インスリンが緩やかに分泌されることで体脂肪になりにくいのです。

●一日の元気は朝食から!



朝食を食べていない日はなんだかイライラしたり、集中できなかつたりしませんか? 脳のエネルギー源であるブドウ糖は体内に大量に貯蔵できないため、目覚めたばかりの朝には欠乏状態になっています。脳を活発に働かせるために、朝食でエネルギーを補うことがとても大切です。ゆっくり消化・吸収されるごはんは、不足したブドウ糖を血液中に補い、同時に長時間維持することのできる、非常に安定したエネルギーの供給源です。ごはんを元気をチャージして、1日元気いっぱい過ごしてくださいね。

2023年
3月1週
(9号)

東海コープからの

おいしくって、
安全なおはなし

