



米の消費拡大情報サイト

やっぱりごはんでしょ！

やっぱりごはんでしょ！

検索



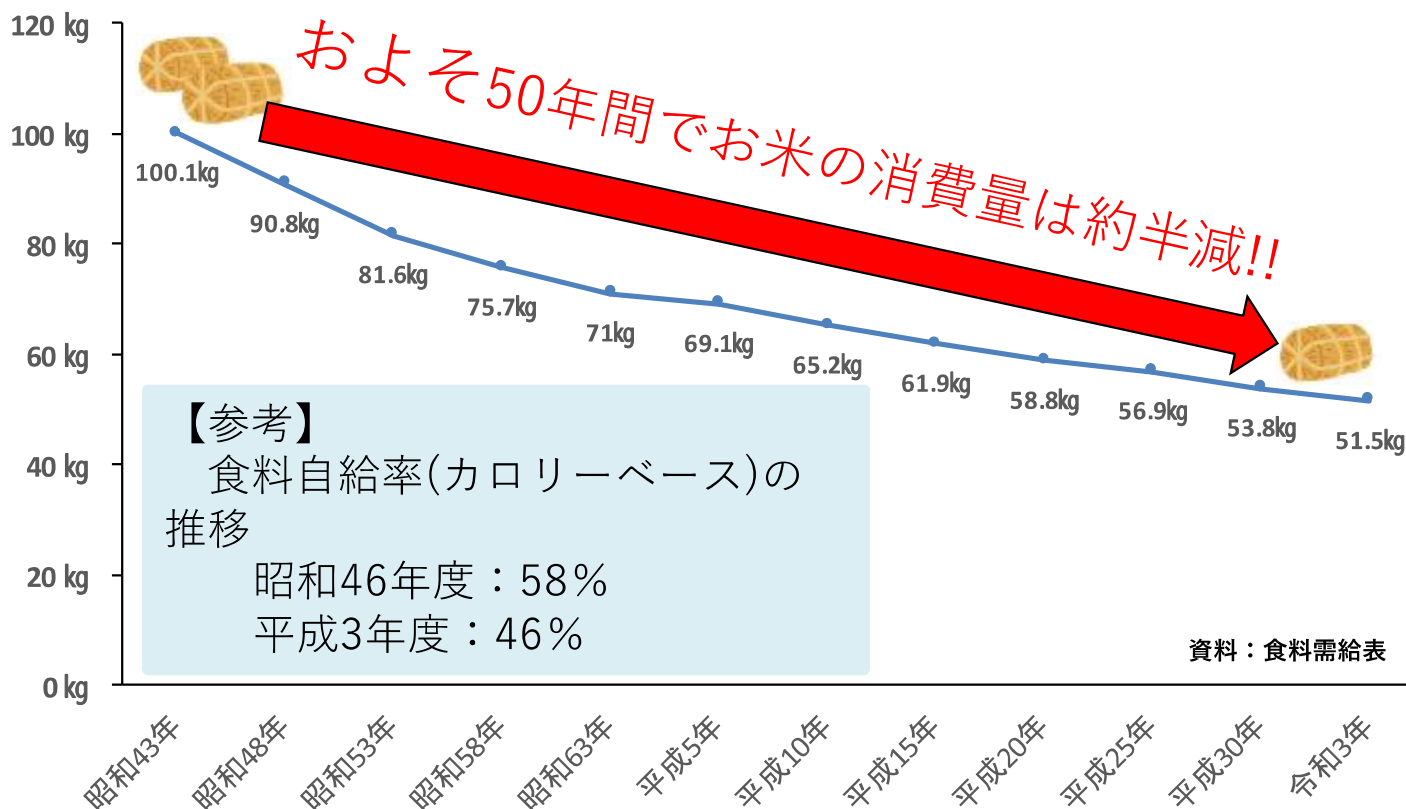
農林水産省



ごはん中心の日本型食生活で お米を食べましょう！

○国内で自給可能なお米の消費量が減少！しています。

◇いま、日本で1人が1年間に食べるお米の量は・・・



どうすればできるの？「日本型食生活」

「主食」「主菜」「副菜」をそろえるように意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。



ごはん中心が
良い理由

ごはんをベースにすれば、汁物や魚、肉、乳製品、野菜など多様な食材を組み合わせた食事となり、栄養バランスの整った食事が可能になります。

かんたんでも OK!

サラダや果物、スープなどを、いつもの食事に加えるだけで、栄養バランスがぐっと良くなります。お惣菜や冷凍、レトルト食品、炊飯器や電子レンジも賢く活用しましょう。



中食や外食を利用する時にも、サラダやスープをプラス。

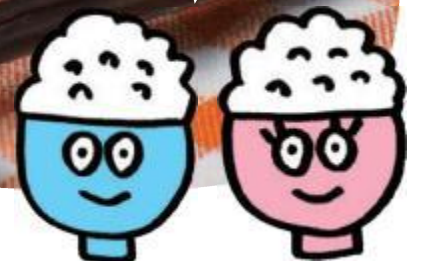
生活スタイルに合わせて、できることから無理なく取り組むことが大切です。
数日から1週間の中で、バランスを整える工夫をしましょう。

みんなが「食べよう

おいしい!

朝ごはん

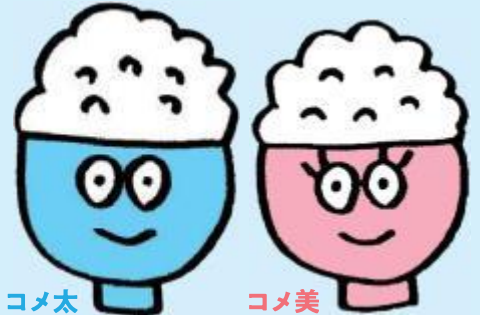
知られざる
お米の実力!



朝食のメリット

私たちが
知りたい!!

人の体は本来地球の周期に合わせて体内時計を動かし、日中は活動、夜は休息というリズムもっています。朝型生活のスイッチを入れるのは、朝ごはんと太陽光の役目です。



① 脳のエネルギーのもと

脳は体の様々な器官をコントロールして、心や体の司令塔の役割を果たしています。その脳を働かせるエネルギー源となるのがブドウ糖。ブドウ糖は、ごはんなどにふくまれる炭水化物（デンプン）という栄養素が分解されて作られます。脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足すると、だるいと感じたり、集中力が低下して、イライラしたりします。

② 心の元気のもと

食事で大切なことは、栄養・健康面だけではなくありません。朝ごはんは家族がいっしょに食事するよい機会です。朝ごはんを食べるとき「おはよう!」のあいさつをしたり、「今日は学校で何をするの?」といった会話もはずみます。家族みんなの元気を確かめあい、1日を気持ちよくスタートさせることができるのです。

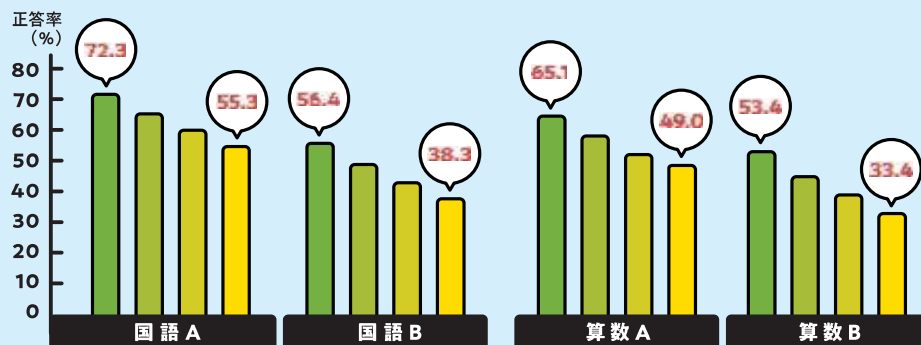
③ 朝食を食べている人は、集中力も体力もある!

朝食と学力の関係について、文部科学省が行った調査によると、朝食をきちんと食べる習慣のある子どもほど、テストで正しい解答が多い、という結果が出ています。同じように、体力においても、毎日朝食を食べている子どもほど、体力合計点が高いのです。

朝食の摂取状況と学力調査の平均正答率との関係

(対象: 小学校6年生) 文部科学省「平成30年度 全国学力・学習状況調査」

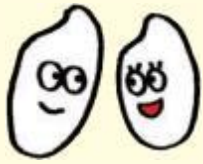
■ 毎日食べている ■ どちらかといえば食べている
■ あまり食べていない ■ 全く食べていない



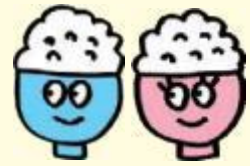
こちらが
文部科学省が行った
調査結果です



何だろう？



お米の実力



ごはんは日々の食事の中心となる食べ物です。

日本人は昔から、米を水で炊いて粒のまま食べてきました。この食べ方は、健康な体を作り、毎日元気に活動するためには、とても理にかなったものなのです。

『ごはんは、体を動かし、活動するための主要なエネルギー源』

数多くの食べ物の中でも、ごはん(米)には、
体を作るたんぱく質と活動のための
エネルギー源となる炭水化物が含まれています。
ごはんは、生活のために必要な栄養成分を
含んだ基本的な食べ物なのです。

米(精白米・うるち米)
100gにふくまれる栄養成分

エネルギー **358 kcal**

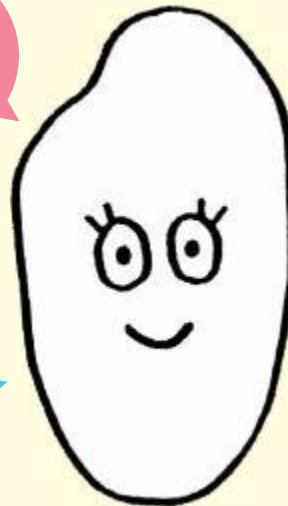
たんぱく質
6.1g

炭水化物
77.6g

脂質
0.9g

水分
14.9g

ミネラル・
ビタミンなど
0.4g



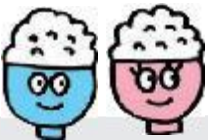
○ 炭水化物

米の主成分。体の中でブドウ糖に分解され、
エネルギー源として利用されます。
ブドウ糖は、脳の主なエネルギー源です。

○ たんぱく質

筋肉や器官などの体を作るもとになります。
現在、日本人は1日に必要なたんぱく質の
約1/7を米からとっています。

教えて！



どうして朝、ごはんを食べるのがいいの？

朝ごはんは、乱れがちな体内時計のリズムを整えてくれます。体内時計とは、朝起きて、夜に眠るという1日の行動を調整してくれるもの。しかし、実際の体内時計は24時間よりも長いのです。そのままにしておくと、眠る時間が後ろにずれて夜型になってしまうかも。朝ごはんをとることで、体内時計がリセットされて、きちんとした生活リズムを作ることができます。特に、たんぱく質と組み合わせると効果がUP！

また、ごはんをよく噛むことで、脳の血流が促進されます。朝の主食がごはんの子どもの方が、言語・記憶・意欲に係る脳の発達がよいという報告もされています。

しっかり
食べよう

