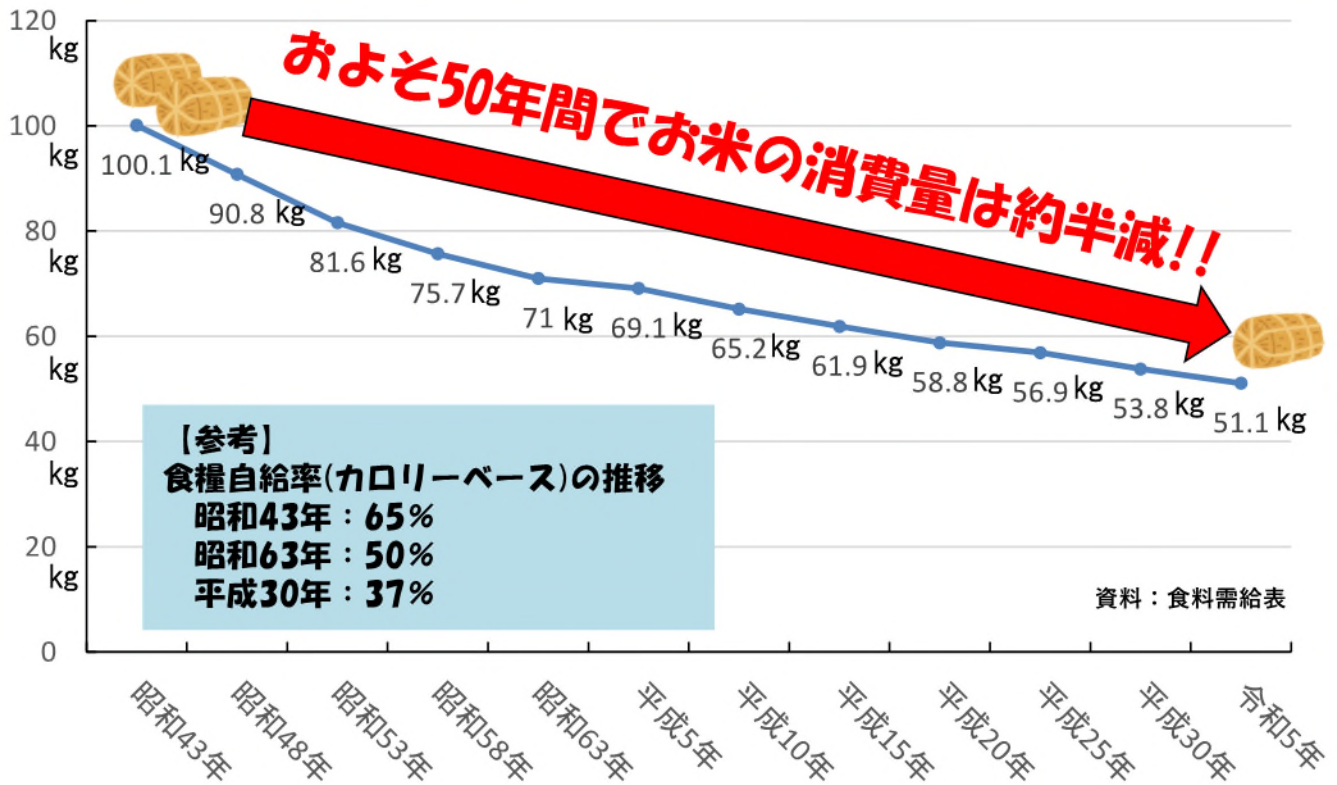


ごはん中心の日本型食生活で お米を食べましょう！

○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。

朝ごはんのススめ

朝の脳は エネルギー欠乏状態



夜寝ている間は何の栄養も補給しませんから、朝の脳はエネルギー欠乏状態でボ〜ツとしてます。ですから、朝しっかりとブドウ糖を補給しないと、脳は正常に働かず、集中力や記憶力も低下したままです。

朝食におすすめは、ごはん！

「ごはん」は粒食なので、ゆっくり消化・吸収されていきます。

しかも、なだらかに血糖値を上げ、長時間維持しますので、脳にとって非常に安定したブドウ糖の供給源といえます。



午前中を有意義に過ごすためにも、朝は「ごはん」をしっかり食べましょう！

朝いそがしい人には、おにぎりがおすすめ

おにぎりの良いところは、簡単に食べられることです。

前日の夜に買っておいでもいいですし、家で食べられなくても、学校や会社に行く途中に買って、遅くても学校や会社の始まる9時までに食べるだけで、充実した1日を過ごせるようになりますよ。



朝食のメリット

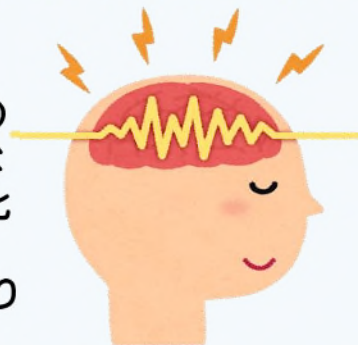
人の体は本来地球の周期に合わせて体内時計を動かし、日中は活動、夜は休息というリズムをもっています。

朝方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。その脳を動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！

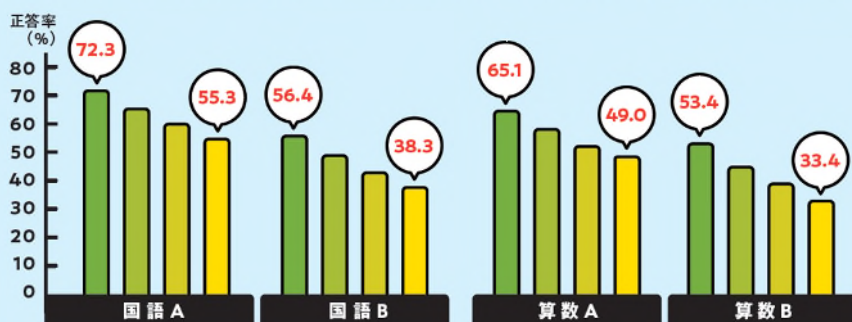
朝食と学力の関係について、文部科学省が行った調査によると、朝食をきちんと食べる習慣のある子どもほど、テストで正しい解答が多い、という結果が出ています。同じように、体力においても、毎日朝食を食べている子どもほど、体力合計点が高いのです。



朝食の摂取状況と学力調査の平均正答率との関係

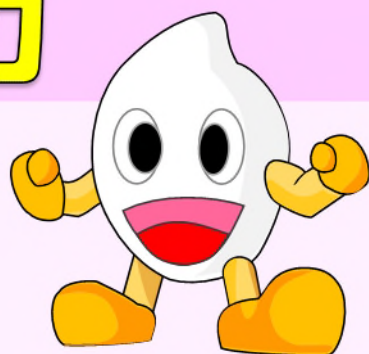
(対象: 小学校6年生) 文部科学省「平成30年度 全国学力・学習状況調査」

■ 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





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**358kcal**

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。

タンパク質

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。

たんぱく質
6.1g

脂質
0.9g

水分
14.9g

炭水化物
77.6g

ミネラル・
ビタミンなど
0.4g

『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・意欲に関係する脳の発達がよいという報告もされています。





米粉で、やさしい、ていねいな生活。



知ってほしい、米粉の魅力。

米粉タイムズ



What is KOMEKO?

米粉って？



日本人の主食として馴染み深いお米。このお米を細かく砕いて粉状にしたものが「米粉」です。近年では、「米粉」として新たな使い方・食べ方が広がっています。小麦粉の代用としても注目され、需要が高まっている「米粉」の特徴と魅力を紹介します。

米粉動画 Movie



米粉ブリニのオードブル

& レシピ Recipe



ふわふわマシマシ
米粉パンケーキ



米粉のレシピや最新情報についてなど、
動画等で紹介していきます。

米粉アンバサダー Ambassador



ED U-35 (RYORININ's EMERGING DREAM U-35) 入賞歴のある5名の実力派料理人が「米粉アンバサダー」として活動。家庭でも作ることができる米粉レシピや、各料理人の店舗で開催される米粉フェアメニューの紹介、米粉のR魅力について語るインタビューなど、「米粉」の活動をお届けしていきます。

コラム

Column



米と米粉の魅力を有識者の方に深掘したお話をお聞きしたり、トレンド情報や食文化の理解を深められる情報など、米粉タイムズを通じて様々な情報を発信してまいります。

飲食店検索

Restaurant search



ニュース News

米、米粉に関するニュースなど、最新情報をお伝えしていきます。

Instagram / X
YouTube



© Gurunavi, Inc.
お問い合わせ Mail:
komekotimes-cs@gnavi.co.jp