

# スポーツ×食育②



出典：農林水産省webマガジンaff  
2025年11月号  
全文はこちらから→



## 米の栄養素ってすごい！

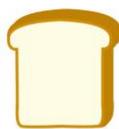
米にはたくさんの栄養素が含まれています。  
運動に必要なエネルギー源として、しっかり食べたい食材です。

ごはん1杯に  
含まれる  
主な栄養素



**たんぱく質**  
3.8グラム

体を作り、体内でさまざまな働きをする。牛乳、コップ約2分の1 (111ミリリットル) に相当



**脂質**  
0.5グラム

体のエネルギーになり、細胞も作る。6枚切り食パン1枚の6分の1 (11グラム) に相当



**カルシウム**  
5ミリグラム

骨を作ったり、イライラした気分をおさえたりする。サンマ(生) 6分の1尾 (17グラム) に相当



**炭水化物(糖質)**  
55.7グラム

体と脳を活発にさせるエネルギーになる。じゃがいも3個 (316グラム) に相当



**亜鉛**  
0.9ミリグラム

皮膚や骨格の成長・維持に必要なミネラル。ブロッコリー2分の1 (130グラム) に相当



**鉄分**  
0.2ミリグラム

体のすみずみに酸素を運ぶ働きをもつ。ほうれんそうの葉1枚から2枚分 (7.5グラム) に相当



**ビタミンB1**  
0.03ミリグラム

疲れた体を元気にする働きがある。キャベツの葉1枚から2枚 (75グラム) に相当



**食物繊維**  
0.5グラム

お腹の調子を良くし、さまざまな病気を予防する。セロリ3分の1 (30グラム) に相当

※エネルギーなどは「五訂増補日本食品標準成分表」を参照。

参照リンク：ご飯の栄養ってこんなにすごい！ - ご飯は栄養素いっぱい | たべるを学ぼう！ KIDS <https://www.ja-fc.or.jp/kids/great/nutrition.html>

米は、他の食材や調味料と合わせて、様々なアレンジができます。農林水産省ホームページでは、「ごはんにぴったりレシピ」をご紹介します。

農林水産省ホームページ  
「ごはんにぴったりレシピ」  
はこちらから

