

米の消費拡大情報サイト やっぱりごはんでしょ！



おいしさ・健康・イベントなどの情報を紹介！

このサイトでは、お米をもっと身近に感じたい方のような情報をお届けします。

SNSで発信しよう



**セグメント毎
の発信**

**SNS
配信強化**

**レスポンス
対応**

おいしさから健康まで



パソコンでもスマホでも

農林水産省 政策統括官
米消費拡大広報チーム

農林水産省



やっぱりごはんでしょ！

facebook





#japanesericeisbest

@japanesericeisbest

MAFF
Instagram

ごはんを食べる

家族揃って朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんは、眠っていた脳や体を目覚めさせ、勉強や仕事の能率を高めるために欠かせません。また、生体リズムを正常に保ったり、肥満予防に役立ちます。



元気で快適な生活のためには 食事・睡眠・運動の3つが大切

厚生労働省の平成26年国民健康・栄養調査では、20歳以上の男性14.3%、女性10.5%が朝ごはんを欠食しています。また、平成24年度「児童生徒の健康状態サーベイランス」によれば、男子の小学生高学年で1.1%、中学生で3.8%、同じく女子の小学生高学年0.4%、中学生2.7%に欠食がみられます。朝ごはんを食べないのは、食欲がない、なかなか起きられず時間がないといった理由があるようですが、その背景には夜更かししているといった生活リズム全般の乱れが影響しているといわれています。

元気で健康的な毎日を過ごすためには、早寝早起きのリズムにする、朝ごはんをきちんと食べる、ふだんからよく体を動かすといった生活習慣が大切です。



私たちの生体リズムの調整役は「朝の光」そして「朝ごはん」

私たちの体内には約25時間周期でホルモン分泌などを管理する生体リズムを刻んでいます。このリズムを地球の1日24時間の日周リズムに合わせることで、私たちは効率よく活動することができます。

そのリズムの調整役は2つあります。1つは毎日の朝の光。朝起きて日光を浴び、目から脳へ、その刺激が伝わることで調整されます。もう1つは朝ごはんです。食事をとることで体温が上がり、体内での栄養代謝が活発になって、肝臓や筋肉などの末梢組織が刺激を受けて調整されます。これらがうまく連動することで、1日のリズムがスムーズに進んでいくと考えられています。

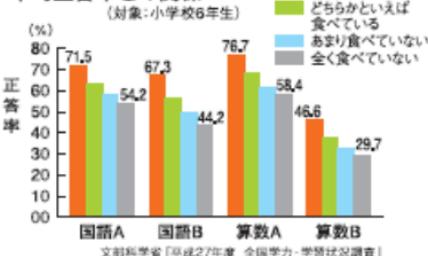


「朝起きて日光を浴びる」「朝ごはんを食べる」という2つのスイッチによって、生体リズムが整えられます。

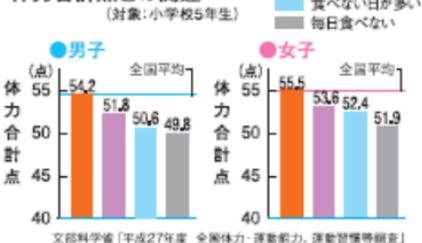
朝ごはんを食べている人は 集中力があり学力・体力とも高い!

朝食と学力の関連性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児童ほど、テストの正答率が高いという結果が出ています。同様に、体力においても、毎日朝食を食べている児童ほど体力合計点が高いことが分かります。

朝食の摂取状況と学力調査の 平均正答率との関係



朝食の摂取状況と 体力合計点との関連



朝食をとらないと、脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖が不足します。すると血糖が下がり、だるいと感じたり、集中力が低下したり、イライラしてきます。朝、ブドウ糖のもとである炭水化物が豊富な食べ物、つまりごはんをしっかりと食べれば脳も体も活性化します。朝、時間がなかつたり、簡単にすませたかつたりするときは、まず、おにぎりやお茶漬などから始めてみましょう。また、豆腐や納豆、干物、卵など、ごはんにとびつたりで、保存性に優れ、かつインスタント性の高い食材を上手に活用するのもよいでしょう。そして、徐々に主食、主菜、副菜の3つの料理が揃う食事をイメージしていくとよいかもしれません。

朝ごはん抜きは 肥満につながる

朝食を欠食しても、昼食・夕食でとればよいように思われるかもしれませんが、2食では1日分を充足しきれないので食事全体が不足となって、栄養の不足、アンバランスな状態となることが、多くの研究から明らかになっています。また、同じ食事量をとる場合、2食でとるほうが太りやすく、夜、就寝の前に多く食べることも肥満になりやすいのです。

家族みんなで朝ごはん! 家庭での共食は食育の原点

食事で大切なことは健康・栄養面だけではありません。朝食は共食のチャンスです。朝は夜よりも家族が家にいることが多いので、家族と一緒に食べる(共食)機会になります。家族とのコミュニケーションをはかりながらおいしく食べることで、食や健康、食事の整え方などの情報交換やスキルの習得の場にもなります。これらのことから、朝食は1日のうちでも大切にしたい食事です。



朝ごはんレシピや
朝ごはんの効用など
朝ごはんの
実用情報が満載!

米ネットの「朝ごはんネット」に
アクセス

米ネット

検索

<http://www.komenet.jp>

ごはんは私たちの体に ぴったりの食べ物

私たちが毎日元気に活動していくためには食事は欠かせません。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にエネルギーを供給する炭水化物が含まれています。このように、精白米のごはんは、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）の栄養成分（100g当たり）



エネルギー 358kcal

炭水化物

米の主成分は炭水化物。体内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。ブドウ糖は脳の唯一のエネルギー源です。

たんぱく質

筋肉や臓器など、主に体を作るもとの、丈夫な体づくりには欠かせません。現在、成人男性は1日に必要なたんぱく質の約 $\frac{1}{6}$ 、成人女性では約 $\frac{1}{7}$ を米からとっています。

脂質、ミネラル、ビタミンなど

これらも、わずかですが含まれています。

水分

食品の性状を表す最も基本的な成分で、食品の構造の維持に関係しています。

米の水分量は14.9%ですが、炊飯後には60%になります。

ごはんは私たちの 主要なエネルギー源

私たちは活動のために必要なエネルギーを食事からとっていますが、エネルギー源となる栄養素にはたんぱく質、脂質、炭水化物があります。これらをエネルギー産生栄養素と呼びます。ただし、たんぱく質は、ふつうはエネルギー源より、体を作る成分として優先的に利用されます。

この摂取バランスは、たんぱく質13~20%エネルギー、脂質20~30%エネルギー、炭水化物50~65%エネルギーを目標とすることが望ましいとされており、炭水化物は重要なエネルギー源として位置付けられていることがわかります。日本人は、この炭水化物を主成分とする米（ごはん）を主食としてきました。ごはんは私たちにとって欠かせないエネルギー源なのです。

