



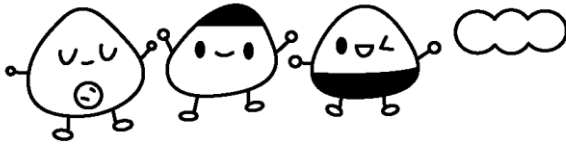
## お米パワーで健康に！

### ◎お米は肥満・糖尿病予防食

お米を炊いてごはんになると、水分が60%と多くなります。このため、ごはんのエネルギーは100g当たり168キロカロリーでそれほど高くありません。お茶碗1杯分のごはんのエネルギーは、ショートケーキ半分、ラーメンの3分の1です。

「ごはんを食べると太る」と言う人がいますが、そうではありません。ごはんはでんぷんがゆっくり消化されるので腹もちがよく、太りにくいです。ゆっくり食べることも大切です。

また、1食の中でごはんの割合を増やすことで、脂肪を多く含んだ食品を減らすことができ、過剰なエネルギー摂取をおさえることができます。

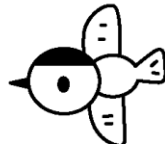


### ◎粒食のお米のいいところ

お米は粒のまま食べる「粒食」です。小麦は粉にして、それをパンや麺類に加工して食べる「粉食」です。

粒食する米と粉食する小麦では、同じでんぷんの摂取であっても、糖の代謝に与える影響に差があります。

また、日本人は欧米人に比べ、胃が大きく腸も長いのですが、米などの穀物を粒食するのに適した体になっているのです。



### ◎子どもにお米のおいしさを伝えよう

日本人が日本のお米をおいしく感じるのは、子どもの頃から食べてきたからです。お米を子どもの頃から繰り返し食べることでその味を脳に記憶し、おいしさの基準にしてきたのです。

これからの子どもたちにも、お米をおいしと感じる嗜好を育てていきましょう。



幼稚園でのメニューをご紹介します。今回は「ぎゅうどん」です。

《材料：4人分》

- ・牛肉 300g
- ・糸こんにゃく 1袋
- ・しょうが 1かけ
- ・たまねぎ 1個
- ・ごぼう 1/2本
- ・★砂糖 大さじ3
- ・★みりん 大さじ2
- ・★しょうゆ 大さじ4
- ・ごはん 適量

《作り方》

- ① たまねぎはくし切り、ごぼうはななめ薄切り、しょうがはみじん切り、糸こんにゃくと牛肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油をしき、しょうがと牛肉を炒める。火が通ったら、たまねぎを加え、しんなりするまで炒める。
- ③ ごぼうと糸こんにゃくを加え、ごぼうに火が通ったら★で味付けする。
- ④ 味がなじんだら、温かいごはんの上に盛り付けてできあがり！