

# 栄養だより

～ごはんが主食の「日本型食生活」  
で栄養バランスを整えましょう～



## 11.12月号

### 行事食予定

【11月】  
11月 3日 紅葉狩り



【12月】  
12月22日 冬至  
12月24日 クリスマス  
12月31日 年越し



食の欧米化に伴い米の消費量が減少し、日本人が1年に消費する1人当たりの米の消費量は、昭和37年度の118Kgをピークに減少傾向となり、令和2年度の消費量は50.8Kgと半分以下になっています。家庭における一世帯当たりの年間消費金額の推移をみると、平成26年以降はパンの支出金額が米の支出を上回るようです。皆さんはごはんをどのくらい食べていますか？

## 比べてみたら！？ごはんと他の主食の栄養

ごはんと他の主食の栄養成分は下記の通りです。ごはんはパンや麺などの食材と比べ低脂質で、炊飯には水のみを使うため塩分を含みません。

食品名 (1食当たり)	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
ごはん 150g 	234	3.8	0.3	55.7	0.0
食パン 8枚切り2枚 	223	8.0	3.7	41.8	1.1
ゆでうどん 240g 	228	6.2	1.0	51.8	0.7
オートミール 60g 	210	8.2	3.4	41.5	0.0

## ごはん、食べていますか？



近年は糖質制限ダイエットが流行し、ごはんなどの主食を減らし、代わりに肉や魚などのおかずを多く召し上がっている方が見受けられます。おかず中心の献立は、脂質・塩分摂取量剰となり栄養バランスが崩れます。また、ごはんを減らしたら甘いものが食べたくなったり、間食が増えたという声も聞かれます。ごはんの主成分である多糖類のでんぷんは、二糖類の砂糖と比べて複雑な構造をしているため、体内でゆっくりと筋肉や脳のエネルギーとなるブドウ糖に分解され、腹持ちが良く満腹感が継続するため、間食を減らしやすくなります。

## ごはん摂取量のめやす

ごはん摂取量のめやすは、年齢や体格によって必要エネルギー量に違いがあります。下記を参考にしましょう。糖尿病などで医師の指示で、1日のエネルギー量が決められている人は、指示量を守り摂取しましょう。

推定エネルギー必要量：「日本人の食事摂取基準（2020年版）より

【1食当たりのエネルギー別・ごはん量】

性別	男性		女性		1日のエネルギーの目安	1食のごはん量
	I	II	I	II		
身体活動レベル					1300~1500Kcal	130g
18~29歳	2,300	2,650	1,700	2,000	1500~1700Kcal	150g
30~49歳	2,300	2,700	1,750	2,050	1700~1900Kcal	180g
50~64歳	2,200	2,600	1,650	1,950	1900~2100Kcal	200g
64~74歳	2,050	2,400	1,550	1,850	2100~2400Kcal	220g
74歳以上	1,800	2,100	1,400	1,650	2400~2600Kcal	250g

※身体活動レベルIは、生活の大部分が座位中心で、静的な活動が中心の場合。自宅にいてほぼ外出しない者に相当する。身体活動レベルIIは座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、通勤・買い物での歩行、家事、軽いスポーツのいずれかを含む場合。

## ごはんで生活習慣病を予防

### ごはんのススメ① 粒を噛みしめ咀嚼回数アップ

ごはんは粒状なのでよく噛むことができ、咀嚼回数の増加につながります。ゆっくり良く噛んで食べる事により、食べ過ぎ防止や、食後高血糖を防ぎ、肥満や糖尿病の予防となります。



### ごはんのススメ② 脂質の調整がしやすい

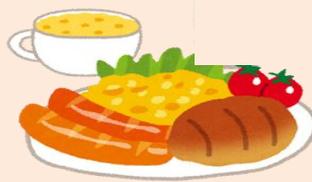
脂質のとり過ぎは脂質異常症や、心臓病・脳卒中などの動脈硬化性疾患につながります。下記はごはんが主食の朝食とパンが主食の朝食例です。ごはんが主食の献立は、パンが主食の献立と比べ脂質量が少ないことが分かります。パンは肉類、卵、乳製品など動物性脂肪の多いおかずとの相性が良いですが、ごはんは低脂質な大豆、魚、野菜、海藻、きのこのおかずとも相性が良いため、献立の脂質調整がしやすくなります。

#### 主食がごはんの献立



ご飯1杯(150g)/焼魚(鮭80g)  
ほうれん草のお浸し 小鉢1つ  
根菜の味噌汁 1杯  
エネルギー:405Kcal  
脂質:12.8g

#### 主食がパンの献立



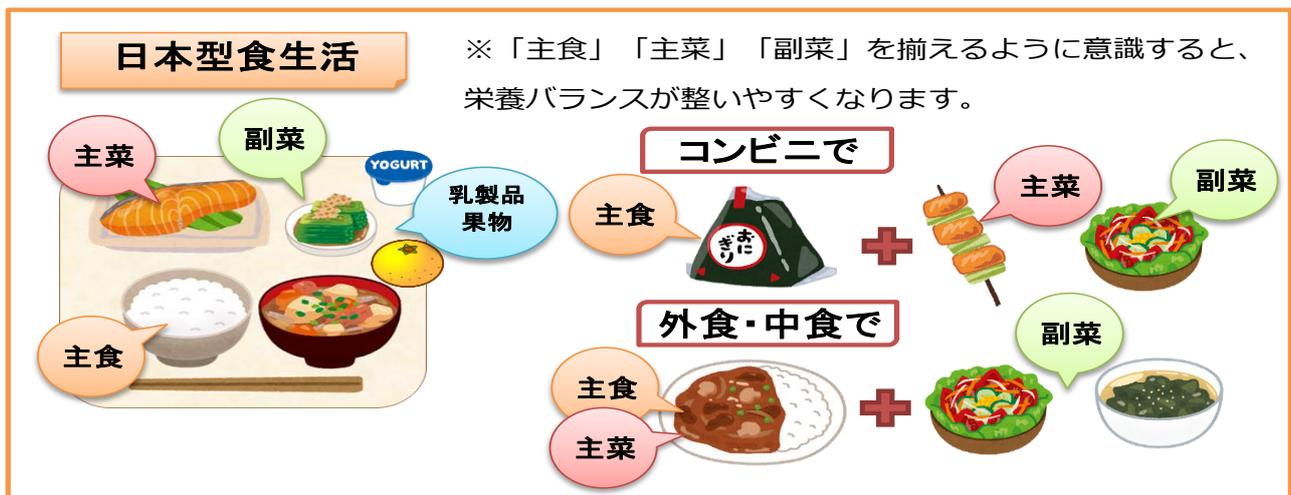
ロールパン1個/ウインナー2本  
スクランブルエッグ/添え野菜  
コーンスープ 1杯  
エネルギー:433Kcal  
脂質:26.3g

脂質量  
約2倍

## ごはんが主食の「日本型食生活」で栄養バランスアップ！

「日本型食生活」とは、ごはんを主食に魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物など多様な副食を組み合わせた栄養バランスに優れた食生活のことです。献立に四季折々の食材取り入れ、国内でとれた多彩な農産物と

海産物を使うことで食糧自給率の向上にも繋がります。ごはんと組み合わせるおかずは、生活スタイルに合わせてお惣菜、冷凍、レトルト食品、外食やお弁当などを活用し、栄養バランスを整えた食生活を目指しましょう。



## フライパンで炊飯

【材料・ご飯2合：約660g】

お米 2合 (300g)

水 350ml



1.お米を研いで30分以上浸水させ水気を切る。

(30分以上浸水させることでふっくらとしたごはんになります)

2.フライパンに米、水を加え全体が平らになるようにならす。

3.蓋をして強火で沸騰させる。沸騰したら弱火にして5分加熱。(少し水分が残っていてOK)

4.お米がふっくらしてきたら再度強火にして、1分加熱したら火を止める。

5.蓋をしたまま10分蒸らす。

(蒸らしが不十分だと芯が残りやすく固いご飯になるので。十分蒸らす。)

6.10分たったら蓋をはずし、しゃもじで混ぜて余分な水分を飛ばす。

炊飯器が故障した時や、停電・災害時にカセットコンロを使用すれば、炊き立てのほかほかご飯が炊飯ができます。いざという時のために一度炊飯してみましよう。

参照・引用：農林水産省HP「日本型食生活」のススメ、公益財団法人 米穀安定供給確保支援機構HP、厚生労働省HP 食生活指針、八訂栄養成分表2021、日本人の食事摂取(2020年版)