

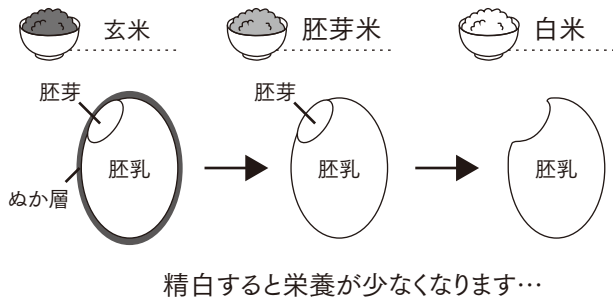
パンよりごはんを食べよう

長年、ごはんを主食として食べてきた日本人ですが、この20年でお米の消費は約4割も減り(金額ベース)、反対に、パンが増えていきます。時間のない朝にはパンは手間がかからず楽ですが、食パンや菓子パン、調理パンを主食にすると、糖質や脂質が多く、微量栄養素が少なくなってしまうがちです。主食の栄養バランスという観点で言えば、パン食にこだわるのであれば全粒粉パンがベターです。ただし、パン食はごはんに比べると、どうしても脂質や砂糖、塩、さらには、トランス脂肪酸を摂ることになってしまい、全体から見ると、ごはんのほうが「健康的」です。

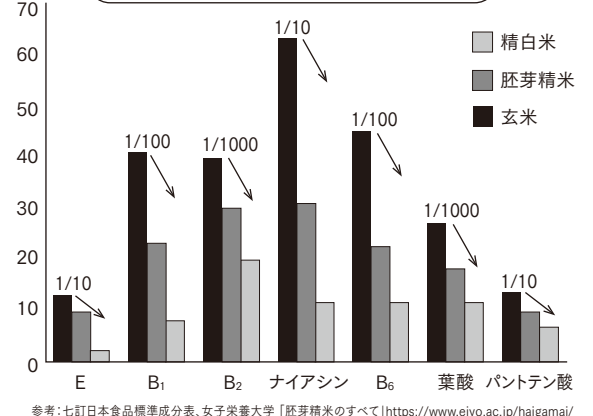
ただし、ごはんの主な栄養素は炭水化物であることから、やはり、「質」が大切です。

ごはんからもビタミン、ミネラル、食物繊維をとろう

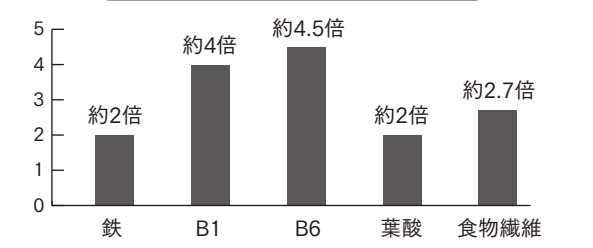
一般的に食べられている白米は、ビタミンやミネラル、食物繊維などの多い胚芽や糠を取り除いて、でんぷん質の多い胚乳だけを残したものです。毎日食べるお米だからこそ栄養の多い米を主食にしてより多くの栄養を摂取していきましょう。白米がお好きな方も糠が取り除かれていて胚芽が残っている胚芽米や金芽米だと違和感なく食べられる方が多いです。また、もち麦や雑穀類をいれるのもおすすめです。お店でも玄米は金芽米やもち麦の含まれるおにぎりが販売されるようになってきていますので、ぜひ取り入れてみてください。



玄米・胚芽米・白米の栄養素比較

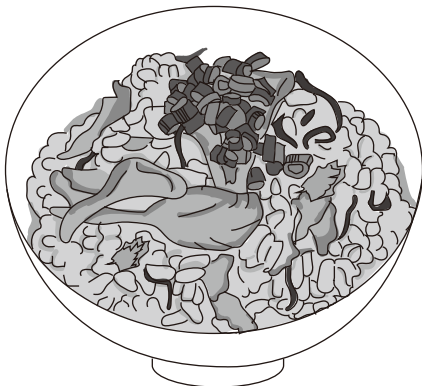


白米→胚芽米



Recipe

包丁いらすの炊き込みご飯



【材料(1人分)】

米	2合	醤油	大さじ2
まいたけ	1パック	酒	大さじ1
シーチキン	小1缶	みりん	大さじ1
芽ひじき	大さじ1		

【作り方】

- 炊飯釜に研いだ米・ひじき・1合半くらいの水をいれて30分～1時間ほど浸水する。
- 調味料を加えて軽く混ぜたら、割いたまいたけ・油を切ったシーチキンを加えて炊飯する。