



11月号 えいようしだより



湯梨浜町役場 子育て支援課
栄養士 川口
☎ 35-5354
☎ 35-3697
✉ ykosodate@yurihama.jp

朝夕の冷え込みが厳しくなってきましたね。風邪などひいていませんか？まずは、手洗い・うがい・部屋の換気をしっかりと行うことで、風邪を予防しましょう。



「ごはん」の魅力を再発見！！



日本の食卓に欠かせない「ごはん」。今回は、ごはんの栄養や健康効果をご紹介します。子どもと一緒においしくご飯を食べて、日本の豊かな食文化を未来につなげていきましょう。

子どもに必要な栄養素が補給できる

毎日の食事にお米を取り入れることで、健康的な食生活を送ることができます。

エネルギー源となる炭水化物がとれる

炭水化物は、体や脳を動かすエネルギー源として、重要な役割を果たします。



食物繊維が含まれる

食物繊維には、便秘の解消や腸内環境を改善する効果があります。



良質なたんぱく質がとれる

お米には、体をつくるために欠かせないたんぱく質も含まれています。お米のたんぱく質は、アミノ酸をバランスよく含んでおり、肉や魚に匹敵するほどの良質なたんぱく質と言われています。



ビタミン、ミネラルが豊富に含まれる

お米には、様々なビタミン・ミネラルが含まれています。特に胚芽米、七分つき米には、ビタミンB群、マグネシウム、カリウム、リン、鉄などが豊富に含まれています。これらの栄養素は、体の調子を整えたり、健康を維持するために欠かせないものです。

健康面での効果が期待できる

必要な栄養素の補給だけでなく、様々なメリットがあります。

• 噛む力が育つ

粒状のごはんは、パンや麺といった粉から作る食品と比較して、噛み応えがあります。水分が多く粘り気が在るため、口の中でまとまりやすく、子どもにとって食べやすいため、自然と噛む力を養うことができます。

• 消化機能が未発達な子どもに最適

お米は、消化吸収率が高く、胃腸に負担をかけにくい食品です。体調が悪い時にも安心して食べることができます。

• お米を中心にとすると献立のバランスがよくなる

ほんのりとした甘さがあるごはんは、副菜を選ばず、組み合わせが多彩です。栄養バランスがよい「ごはん」を中心とした日本の食事は、世界からも注目される健康食です。

おいしいお米の選び方

ごはんをおいしく食べるためには、お米選びも大切です。

• 産年と精米時期を確認する

お米の収穫は、夏の終わりから秋にかけてです。お米は新しいほど水分が多くおいしいため、収穫された年（産年）を確認しましょう。

• 粒の大きさ、形、透明感を確認する

粒がそろっていて、割れやかけが少ないものを選びましょう。粒が不揃いだとかきムラができます。また、粒が白いものは、未熟で食感が悪くなることがあるので、透明なものを選びましょう。