



6月の栄養だより



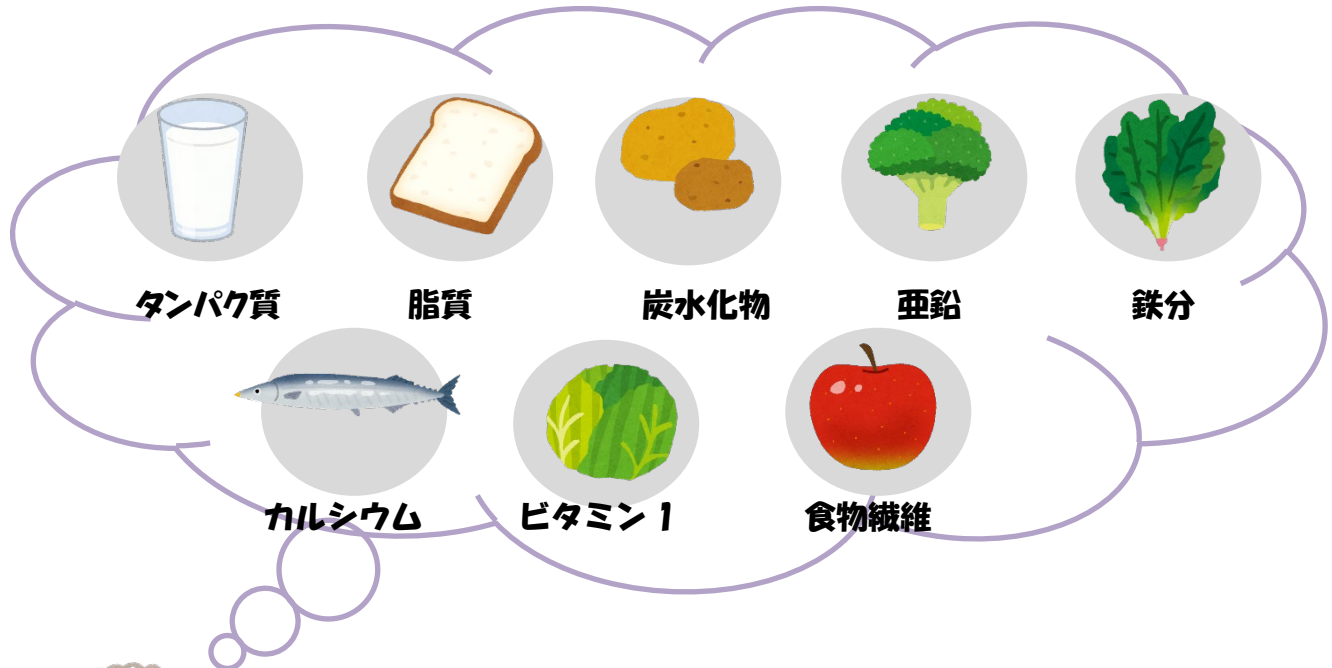
梅雨になり気持ちや身体の不調が現れやすい時期となりました。最近、お米を食べると太る、血糖値が上がってしまう、という声をよく聞きます。そこで今回はお米についてのお話です。

糖質とは？

身体を動かすエネルギー源になる、車のガソリンのようなものです。不足すると、パワーが出ない、疲れがとれにくくなるので、炭水化物を含むごはんから糖質を取ることが大切です！！



ごはん 1 杯分 150g (252kcal) に含まれる成分



お米には炭水化物だけでなくタンパク質、ビタミンミネラルが含まれています。

さらに、便秘予防、美肌効果もあります！！



最後に・・・

お酒を飲む前後にお米を食べると、糖質が肝機能を助け、アルコールがスムーズに分解されるので、二日酔いになりにくいです！！

また、筋肉をつけるにはお米を摂取したほうが良い！体内でエネルギーとして使われ、タンパク質の分解抑制が期待できます！！(糖質オフダイエット×)