



1月の栄養だよ!



新年あけましておめでとうございます。今回の栄養だよいは、毎日の食事に欠かせないごはんについてのお話です。炭水化物は、体を動かすのに重要なエネルギー源です。中でもごはんは食物繊維やビタミン類も摂取することができます。ご自身の体形に合った量が調節しやすいという利点があります。種類ごとの特徴をご紹介します。



白米

約 156kcal / 100g

白米は、玄米からぬかと胚芽を取り除いたものです。ぬかと胚芽が取り除かれているため、消化しやすく、胃腸に優しいです。他の種類に比べて水加減や炊飯が容易で、失敗しにくいという特徴もあります。柔らかくて食べやすいですが、よく噛んで食べることを心がけましょう。



玄米

約 152kcal / 100g

玄米は、ぬかや胚芽が残っているため、白米と比較すると栄養素が豊富に含まれています。糖質の消化に必要なビタミンB1や、食物繊維が豊富です。消化は悪いので、おかゆにしたり、白米と混ぜてみたりするのもいいですね。ご自身で精米する方はぬかを何割か残すのもおすすめです。



雑穀米

約 160kcal / 100g
(雑穀 10%)

雑穀米とは、白米にヒエやアワなど栄養豊富な雑穀と一緒に炊き上げたごはんのことです。雑穀といっても作物が指定されてはならず、「主食以外で日本人が利用している穀物の総称」と定められています。炊飯時は、白米に対して雑穀の量は 10% 以下に抑えるのが目安です。



もち麦

約 159kcal / 100g

もち麦は「もち性」の大麦のことを指します。もち麦は、不溶性と水溶性の食物繊維をバランス良く含みます。もち麦は茹でて食べることも可能なので、スープやサラダの具として利用するのもおすすめです。もち麦だけで炊飯することも可能ですが、白米に 1.5 割ほど混ぜて炊くと食べやすくなります。

適量がどのくらいか知っていますか？

① 1日のカロリー計算

身長(m) × 身長(m) × 22 = 理想体重

理想体重 × 活動量 = 1日のカロリー

活動量…①活動が少ない人 25~30

②ある程度の活動がある人 30~35

③活動が多い人 35~

(例) 1.59 × 1.59 × 22 = 55.6

55.6 × 30~35 = 1390~1668 1400~1600kcal

② 1日のカロリー別ごはん量(目安)

• 1200kcal 90g

• 1400kcal 120g

• 1600kcal 160g

• 1800kcal 160g

• 2000kcal 210g

※ 1食当たりのごはんの量です