



お米でしっかり栄養補給



私たちの健康を支えているお米には、エネルギー源である炭水化物だけではなく、体の基礎をつくる、たんぱく質や鉄、体の調子を整える食物繊維、ビタミンなど、いろいろな栄養素が含まれています。お米をしっかり食べて栄養バランスのよい食生活をめざしましょう！

ごはんの利点

- でんぷんと水分がたくさん含まれているので腹持ちが良い。
- 誤嚥しにくい。炊くことである程度の粘度がでるため、口の中でバラバラになることなく噛め、スムーズに飲み込むことができる。粉製品（パン・麺類など）に比べて咀嚼力がつく。
- 子どもの発達に合わせて硬さを調節することができる。
- ごはんを中心に主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養バランスが整う。主食と主菜・副菜を交互に三角食べることで、お米（甘味）とおかず（塩味）を口腔内で上手に混ぜ合わせることで、糖分・塩分を抑えることができる。



子ども1人前(米 50g)あたりのエネルギー・栄養素(量)

成分	含有量	主な働き	その他の食品で摂取する場合
エネルギー	179kcal	エネルギー源	ドーナツ 2/3個 (50g)
たんぱく質	3.1g	血や肉などの体の基礎をつくる	牛乳 コップ1/2杯 (90ml)
脂質	0.5g	細胞をつくる	クリームパン 1かけ
ビタミンB1	0.04mg	糖質の代謝に関わる	キャベツ 葉(大)4枚 (100g)
ビタミンB2	0.01mg	糖質・脂質・たんぱく質の代謝に関わる	だいこん 輪切り3cm (100g)
鉄	0.4mg	酸素を選び、貯蔵する	とうもろこし 1/4本 (50g)
カリウム	45mg	ナトリウム(塩)の尿中排泄を促す	きゅうり 1/4本 (25g)
亜鉛	0.7mg	成長を促進し、味覚を正常に保つ	ほうれんそう 1/2束 (100g)
食物繊維	0.3g	腸内環境を整える	シタス 葉(大)2枚 (25g)

主食がパンに偏ってしまうと、、、

- ✓ パンは水とお米でできるごはんに比べて、小麦の他に、砂糖・油・食塩等が含まれています。主食として食べる頻度が多くなると、油依存型の食生活になってしまう可能性があります。また、でんぷん・水分量が少ないため、腹持ちもよくありません。
- ✓ パンは柔らかく、少ない咀嚼数で食べられてしまうので満腹感が得られず、次々と欲しがる要因になってしまいます。

