

食育だより Vol3 2023.9

社会福祉法人くじら
上ノ丸くじら保育園

rice

健康的な日本型の食文化

8月下旬～10月収穫
米

店頭に並ぶ“新米”の定義は収穫した年の12月31日までに精米され、袋詰めにしたもの

【米の栄養】

★米の栄養成分の7割以上は炭水化物



炭水化物は消化されて脳や神経系の唯一のエネルギー源ブドウ糖となる

★たんぱく質は意外と多く、米1合で鮭の切り身半分に含まれるのと同じ量



【米は炭水化物が多いから太る、は誤解！】炭水化物は、糖質と食物繊維をあわせた総称

- ・お米の糖質は難消化性でんぷんといって、大腸にまで届いて善玉菌を助けて腸内環境を整える
- ・お米は腹持ちが良く、脂質が少なく、食物繊維が含まれることから体脂肪になりにくい
- ・お米のたんぱく質がインスリンの分泌を促進し、血糖値の急激な上昇を抑えるので糖尿病予防になる



【稲の開花】花びらのない花

左の写真の白いのが雄しべ。

雌しべは、粒の中にある。

8月上旬の晴れた日の午前中に、

2～3時間程度だけ開花し、その間に受粉する。

受粉が終わるともう開かない。

