

食を楽しむ、考える。 vol.6

日本の食卓に、ご飯がおいしい季節がやってきました。



「月間おすすめ商品」

829 パールライス滋賀

⑥ 無洗米お試し用
コープしがきぬひかり

2kg

農薬・化学肥料の使用を通常の半以下に抑えて栽培した産直米のキヌヒカリ。



お一人様
2点まで

今回は
お得価格

830円

お米



ご飯をしっかり食べて健康生活

私たち日本人にとって大切な主食である米は食料自給率100%の食品です。主成分は炭水化物で、体や脳のエネルギー源となり、その他、たんぱく質や鉄、亜鉛、ビタミンB1、B2、食物繊維などがバランスよく含まれています。

また、ご飯は食物繊維と同様の働きを持つ難消化性でんぷん(レジスタントスターチ)を含み、腸内環境を整えて便秘予防にも有効、そのうえミネラルの吸収を促進するといわれています。加えて粒食は消化吸収がゆっくりなので、血糖値の上昇を緩やかにします。

1日に必要なエネルギーの約50%を穀類でとる事と、3食のうち2食はご飯をすることをおすすめします。ご飯を主食に主菜、副菜を揃えると栄養をバランスよくとる事ができます。ご飯をしっかりとりましょう。



管理栄養士
齊田 充子さん

管理栄養士、産業栄養指導者、心理相談員。厚生労働大臣栄養改善事業功労賞他受賞。

現在、滋賀県を中心に開業医やデイサービスでの栄養指導、民間企業の食生活改善事業にあたる。