

食ひとは人よを良くする

No.21
2019.11.19

北中学校 食育だより 発行 栄養教諭 金森

ごはんのいいところ

日本では、気候が稲の栽培に適していたこと、長期保存ができて収穫が少ない時も保存しておいたものが食べられたこと、味の好みがよく合う食べ物であったことから、昔から米を中心とした食生活が営まれてきました。



新米のごはんがおいしい季節に、ごはん食の良さを一度見直してみたいと思います。



その① どんなおかずにも合う

あっさりした料理からこってりした料理まで幅広くなんでも合わせられるのが、ごはんのいいところです。

魚なら生の刺身、焼き魚、フライなど、肉だったらしゃぶしゃぶ、から揚げなど、野菜ならおひたし、炒め物など、さまざまな調理法のおかずが、ごはんとおいしく食べられます。一方パンであれば、肉や魚の料理にバターや油を使ったり、野菜サラダにはマヨネーズやドレッシングをかけたりと、油を使った料理を組み合わせることが多くなります。

その② エネルギー調整がしやすい

スポーツをやっている、食事の量の調節が気になる人は、白いごはんをメインに食事内容を考え、おかずの組み合わせでエネルギーの調整をしましょう。

運動量が少なく摂取エネルギーを抑えたい時、極端に炭水化物やたんぱく質を減らし過ぎることなくエネルギーをコントロールするには、少な目のごはんに脂質の少ないあっさりしたおかずをいくつか組み合わせ、満腹感のある食事にとよいでしょう。反対に激しいトレーニングを行いエネルギーが多く必要な時は、ごはんをしっかり食べ、おかずも油を使ったものとそうでないものを組み合わせましょう。



裏面もあります

おなかがすいたら、おにぎりのススメ

日本の伝統的なファストフード、おにぎり。

持ち運べて手軽に食べられ、エネルギー補給ができる優れたものです。
お昼ごはんにかけてきている人もいますが、それ以外の場面でも
もっとおにぎりを活用してみたいかがでしょうか。

腹持ちがよい！

甘い菓子パンは食べた時の満足感はあるけども、
すぐにまたおなかが空いて、なにか食べたくなって
しまいます。

同じ糖質でも、砂糖の多い菓子パンよりでんぷんの多い
おにぎりの方が、消化吸収がゆるやかでエネルギーが持続します。



脂質が少ない！

3度の食事では足りない分を補う「補食」として食べるなら、脂質の少ない
おにぎりがおすすめです。

	おにぎり(100g)	ドーナツ1個	ポテトチップス(60g)
脂質	0.3g	18g	22g



おいしいおにぎりにするコツ

- ごはんはやや固めに炊く。
- ごはんが熱いうちに握り、冷ましてからラップに包む。

好きなおにぎりの具は何ですか？

さけ みそ たかな おかか しお こんぶ いかなぎ
たらこ ツナマヨ かやくごはん わかめ たくあん うめ