

お米とくたく情報 ご飯を毎日食べて健康になる



朝はごはんが一番

では、朝はどのような食事をとれば良いのでしょうか？朝食はごはんよりもパン、と言う人が多いではありませんか。忙しい朝の時間帯では、調理にそれほど手間のかからないパン食は便利です。しかし、エネルギーを作り出す点から言うと、ごはんの方が勝っています。エネルギーを作るのはたんぱく質、脂質、炭水化物の、いわゆる3大栄養素です。これらを朝食によってバランス良く十分に摂ることでエネルギーが生まれます。理想のバランスとしては、たんぱく質が15%、脂質が20~25%、炭水化物(糖質)が55~60%とされます。これらが1g当たりそれぞれ4kcal、9kcal、4kcal、のエネルギーを体内で作ります。そこでごはん食とパン食を比べてみましょう。たとえばごはん食では、ごはん、豆腐とわかめの味噌汁、ほうれん草のおひたしに生卵を加えた納豆と焼き魚。パン食ではトーストにウィンナーのオムレツ、野菜サラダにミルクとしましょう。ごく一般的なメニューと言えるかと思います。そこで比べてみると、エネルギー量はどちらも大体同じで550kcal前後です。異なるのはたんぱく質と脂質と炭水化物の比率です。先の理想値に照らし合わせてみると、ごはん食ではそれぞれ22%、25%、52%とほぼそれに近い値ですが、パン食では16%、53%、32%と炭水化物が少なく、反対に脂質が非常に多くなっています。総エネルギー量は同じでも、栄養素の構成面で大きな違いがあるのです。それでも摂取したエネルギーがすべて消費されれば良いわけですが、体をあまり動かさなかったりして余った時は、パン食では脂質の量が多い分、脂肪として蓄積される率が高くなります。つまり太りやすくなります。また、ごはん食の優れている点は、栄養素や機能性成分が幅広く含まれていることです。生物、汁物、焼物、蒸物など多彩な料理方法と、バリエーションが豊富な食材によるため、その点、一般家庭でよくつくられるパンを主食にした朝食では油脂類を使った料理が多くなりやすく、どうしても栄養がたよってしまいます。少しだけ早めに起きれば、また、そのために少しだけ早めに寝れば、朝ごはんを食べるのはそれほど難しいことではないはずです。生活リズムとして栄養バランスとして、そしてなにより朝の食卓を家族と一緒に囲むためにも、朝は出来るだけごはん食をとるようにしましょう。

「ごはんをまいにち食べて健康になる」 大森正司著より



マサキクリーニングこめっと清谷

“衣替えセール実施中”

5月29日~6月2日迄 (クーポンは店頭にありますのでお問合せ下さい)



無料集配いたします マサキクリーニングこめっと清谷店 Tel(0531)22-0461

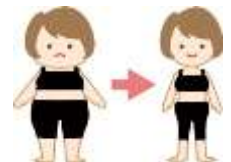
もち麦は食物繊維の宝庫!

白米の約**25倍**の食物繊維!

もち麦のやせパワーの源は食物繊維の豊富さにあります。白米と比較すると、なんと25倍!!食物繊維が豊富だといわれるごぼうと比べてみても2倍以上あります。現在の日本人の食物繊維摂取量は1日平均で11~14g。厚生労働省が目標とする量の18g~20g以上には、追いついていないのが実情です。でも、3割炊きのもち麦ごはんならば茶碗1杯で約2.4g、5割炊きならば約3.4gの食物繊維が摂れるので、不足分を補うことができます。食物繊維には、不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の2種類があり、もち麦はその異なる2つの食物繊維をバランスよく摂取することができます。



日本人の食物繊維摂取量の推移



はくばく大麦効果 306円 はくばくもち麦ごはん 394円

たまぽカード

お米工房こめっとでは**毎週土曜日はポイント2倍進呈中**

☆毎月イベント実施中

今後の予定イベント (詳細はホームページ、折込チラシにてお知らせします)

- 6月 夢くじドリームチャンスイベント、たまるとクーポンセール
- 7月 金額別クーポンセール

