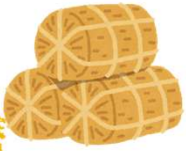




栄養だより

～お米(ごはん)を食べよう～



秋も深まり、だんだんと寒くなってきました。今月はお米について深掘りします。米の収穫時期は、北陸では早くも8月からで、9月ごろから店頭に並び始めるとされています。その年に収穫された米は12月31日までに精米されれば、新米として売られます。新米の特徴は、水分量の多さと新鮮な香りです。収穫から間もないため、米に多くの水分が含まれており、炊き上がりはふっくら、もっちりとした食感です。寮では、現在は石川県産の「ゆめみづほ」というお米(新米)を毎日炊飯して提供しています。ぜひここで書いてあることを少し考えながら食べてみてください。

エネルギー

白米はブドウ糖を多く含み、脳の唯一のエネルギー源となります。午前中から大事な授業のたくさんある学生の皆さんは、朝から頭を働かせるためにも朝にご飯をしっかりとって消費に備えて、昼のお弁当でしっかり補給しましょう。

たんぱく質

あまり知られていませんが、白米にもたんぱく質が含まれています。その量はご飯中1杯分(150g)に3.8g(かにかま2本分と同じくらい)と多くはありませんが、意識せずにとれる量としては多いでしょう。ご飯だけでは足りませんが、おかずと一緒にとってたんぱく質を補いましょう。

脂質

白米に含まれる脂質はご飯中1杯あたり0.5gと非常に少ないことが特徴です。脂質は意識しないと過剰になりがちな栄養素なので、主食をご飯にすることで抑えることができます。

水分

白米に含まれる水分は60%で、食パンは約40%なので高いことが分かります。腹持ちは水分量によって決まると言われているので、同じ量を食べてもパンよりもご飯の方が空腹感を感じにくいとされています。

お米って最近高いし、パンの方が安いんじゃない、？

近年、米の急激な価格高騰により高価なものになってきていますが、それでもほかの主食と比較すると安価です。寮で提供しているご飯は昼食の量(約160g)で1杯約55円です。寮で普段朝食で提供しているパンは約200円なので、朝食パンと比較するとかなり安価です。一般的に売られている食パン6枚切りは約33円なので、1枚であれば安いですが、2枚食べると高くなります。とれる栄養素を考えるとご飯の方がコストパフォーマンスが高いと思います。

ご飯を食べると太る？

よくご飯を食べると太りやすくなると思いたことがあると思います。適量を超えて食べ続けるとエネルギーの過剰摂取で体重が増加することはあります。しかし、適量であれば他の栄養素の代謝を促し、むしろやせやすくなることもあります。皆さんの適量は以下の目標量でご確認ください。目標量は思っているより多いと思います。今ご飯よりおかずをたくさん食べている人は、ご飯の比率を高くすることで、より健康的な食事に近づきましょう。

目標量

炭水化物目標量は288g～347g/日
食事の炭水化物の8割をご飯からとるとすると、
1食207g～269g(昼食のお弁当で提供している量は約160g)

1度はかりで測って量
を実感してみてもいい
かもしれません

もりもり!



※「日本人の食事摂取基準(2025年版)」1日当たりの目標量
15～17歳女性身体レベルふつうの推定エネルギー必要量から算定