



お米をたべよう！

私たち日本人は昔から、ご飯を主食とし、いろいろなおかずを組み合わせる、いわば「日本型の食事」を食べてきました。それが、日本が長寿国である要因のひとつといわれています。しかし最近では、食生活の欧米化が進み、米を食べる量も年々減少してきました。このままで良いのでしょうか。いま一度、米について見直してみましょう。

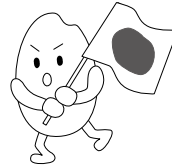
1. お米の良いところ

栄養価に優れている



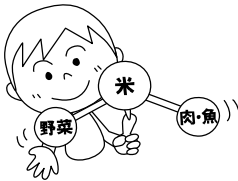
お米は、炭水化物を豊富に含んだ効率の良いエネルギー源です。また、こどもの成長に大切なリジンはじめとする良質なたんぱく質、ビタミン、ミネラルも含んでいます。

自給率が高い



お米の自給率はほぼ100%です。また、日本のいたるところで作ることができます。それにより、安定した供給量を保つことができ、加えて安全なものを食べることができます。

様々な料理とあわせやすい



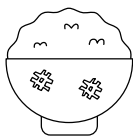
他の料理の邪魔となるような味ではありません。一部の文献では「味がない」とまで言われています。そのため、和風のみならず、中華風、洋風の食事にも合わせることができます。

太りにくい

お米などに含まれる炭水化物は、脂肪よりも優先的にエネルギーとして消費されやすく、またご飯は水分が多く、量のわりにはエネルギーが低いです。その上、消化・吸収がゆっくりであるため、体に脂肪をためるホルモンの分泌もゆるやかにします。これらのことから、ご飯は太りにくいといえます。

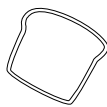
安価

茶碗1杯



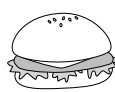
31円

1食分



79円

1個



143円

1袋



107円

1本



114円

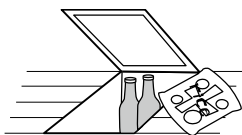


資料：総務省「小売物価統計調査」(平成23年平均)

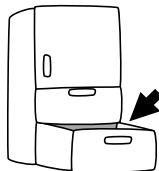
2. お米の保存

お米の保存には涼しくて暗い場所が最適です。実は、台所は火や水を使うため、湿度が高くなりがちで、特に最近の台所は日当たりも良いところが多く、お米の保存には適していません。

< 適している場所の例 >



床下収納庫



冷蔵庫の野菜室



暗くて涼しい部屋



保存をする際には、密閉容器に入れたり、厚手のビニール袋で包み、空気に触れさせないようにしましょう！

3. ごはんの保存

ジャーでの保存は5時間まで！

5時間を越えると、おいしさや艶が低下し、黄ばみや臭みなどが生じやすくなります。また、細菌の繁殖の原因にもなりかねません。



保存方法

< 冷蔵保存 >
密閉容器に入れたり、ラップで包む



冷蔵庫

< 冷凍保存 >
フリーズバックに入れたり、ラップで包む

冷凍庫