



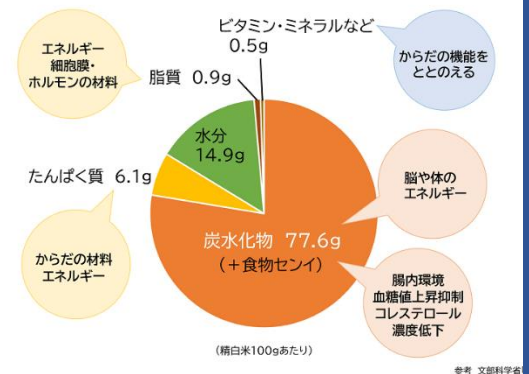
食育だより 10月

主に3～5歳向け
西九州大学健康栄養学科 金色小晴

新米の季節です

9～10月は稲刈りが盛んにおこなわれていましたね。この時期に収穫され、今年中に精米・袋詰めされたお米のことを新米といい、みずみずしくて柔らかく、ふっくら、つややかで粘り強い特徴があります。

お米の栄養素のうち7割が炭水化物で、他にもたんぱく質、脂質、ミネラル、ビタミン類が含まれます。炭水化物は消化されるとブドウ糖となって体を動かしたり、脳が働くためのエネルギーとなります。この炭水化物の中には食物繊維も含まれているので、腸内環境の改善や血糖値が上がりすぎるのを防いだり、コレステロールが溜まるのを防ぐ効果もあります。



お米の中には、たんぱく質が100グラム中に6.1グラムほど含まれています。コンビニのおにぎりのお米の量が100グラムで、6グラムのたんぱく質は卵1個分と考えると意外と多いように感じるのではないのでしょうか？



卵1個分のたんぱく質！

佐賀県にもおいしいお米があります。そのうちの 하나가「さがびより」です。さがびよりは「つや」「粒の大きさ」「もちり感」「甘味・香り」「冷めてもおいしい」といった5つの特徴のある品種で、炊き立てはもちろん、おにぎりにしたりお弁当に入れてもおいしさの続くお米です。このお米は日本穀物検定協会が主催している「米の食味ランキング」で平成22年度産米から令和3年産まで12年連続で特A評価をとっており、高い評価を受けていることからおいしさが伝わりますね。

参考文献

農林水産省 お米と健康・食生活

https://www.maff.go.jp/j/syouan/keikaku/soukatu/okome_majime/content/health.html

JA全農 お米の安心システム

[https://www.zennoh.or.jp/anshin-](https://www.zennoh.or.jp/anshin-top/ja/saga_sb/report.html#:~:text=%E7%89%B9%E3%81%AB%E3%80%8C%E3%81%95%E3%81%8C%E3%81%B3%E3%82%88%E3%82%8A%E3%80%8D%E3%81%AF,%E3%81%AE%E3%81%84%E3%81%84%E3%81%8A%E7%B1%B3%E3%81%A7%E3%81%99%E3%80%82)

[top/ja/saga_sb/report.html#:~:text=%E7%89%B9%E3%81%AB%E3%80%8C%E3%81%95%E3%81%8C%E3%81%B3%E3%82%88%E3%82%8A%E3%80%8D%E3%81%AF,%E3%81%AE%E3%81%84%E3%81%84%E3%81%8A%E7%B1%B3%E3%81%A7%E3%81%99%E3%80%82](https://www.zennoh.or.jp/anshin-top/ja/saga_sb/report.html#:~:text=%E7%89%B9%E3%81%AB%E3%80%8C%E3%81%95%E3%81%8C%E3%81%B3%E3%82%88%E3%82%8A%E3%80%8D%E3%81%AF,%E3%81%AE%E3%81%84%E3%81%84%E3%81%8A%E7%B1%B3%E3%81%A7%E3%81%99%E3%80%82)