



食育ママだよ

令和5年5月
三輝ふれんずNo.213
NPO法人食育ママ

色とりどりのつつじが美しい季節になりました。



早いもので新年度がスタートして1カ月が過ぎ、新たな環境に慣れてきた頃だと思います。5月は、緊張がほぐれてほっとすると同時に、季節の変わり目で疲れがでやすく体調をくずしやすい時期です。元気に毎日を過ごすためには、規則正しい生活をし、3度の食事をしっかりと食べることが大切です。



ごはん(米)を食べよう!!

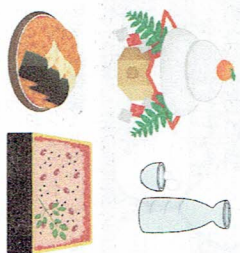
私たちが日本人の主食といえはお米ですが、国民1人当たりの消費量は減少し続けているというのを知っていますか?

私たちが1年間に食べているお米は、1962年の118.3kgをピークに年々減少し、2022年では50.7kgと約半分の消費量となっています。

その一方で、手軽に食べられるコンビニなどの中食や外食などの消費は増加傾向。米消費の3割程度がそれらで消費されているそうです。これは、共働き家庭や単身世帯の増加から、料理に時間をかけない人が増えてきていること、ご飯と比べて手間がかからないパンや麺類が選択されるなど、主食の変化も原因の一つです。

お米は私たちのエネルギー源になるだけでなく、正月にはお餅、祝い事ではお赤飯と、行事に欠かせない食文化の一つです。また、煎餅や日本酒など私たちにとって馴染深い食品の原材料としても欠かせないものです。

ごはんのメリットって?



① ごはんは腹持ちが良い
ごはんは小麦などの粉からできているパンや麺類と違って粒のまま摂取するため、パンや麺類より食べごたえがあり満足感を得られ、体内でもゆっくりと消化・吸収されていきます。そのため腹持ちが良く間食が少なくなります。

② ごはんは無添加食品

お米は加工品ではなく原料そのものです。炊飯する時も加えるのは水だけです。一方、パンはマーガリンや砂糖、塩などが使われており、スーパーなどで販売されているパンは、イーストフード・乳化剤・酢酸Na・甘味料・香料などの添加物まで入っています!!

③ ごはんを食べると頭が良くなる

米に多く含まれている炭水化物(糖質)は、体内でブドウ糖に分解され、エネルギー源として利用されます。脳細胞は、血液が運ぶブドウ糖を直接のエネルギーとして利用しているので、ブドウ糖が不足すると脳細胞の活発な動きが妨げられてしまいます。つまり、ごはんをきちんと食べると脳の働きが良くなるのです。



特に、1日のスタートである朝食では、ごはんをしっかりと食べましょう。

朝ごはんが大切なのは皆さんご存じですね! 手軽に食べられるものとして食パンに色々のせる食パが紹介されますが、食育ママのお勧めは



「納豆ごはん」と味噌汁」です。納豆は植物たんぱくでソノコレストロール。畑の肉といわれるほどの優れた食品です。ねぎ納豆、おろし納豆、キムチ納豆が定番ですが、鰹節、しらす、チーズ、パセリ、海苔、半熟卵、めかぶ、オクラなどを加えるとさらに栄養価が増えますね。

忙しい朝、冷蔵庫から取り出し混ぜ合わせるの子どもでもできますよ。色々納豆ごはんだけでもOKですが、野菜や海藻の味噌汁をプラスするとパワーアップ間違いなし! 元気な一日の始まりです。できることから始めてみましょう。

食育ママを応援してください!! 賛助会員募集

食育ママは、子どものたくましく生きる力を育てることを目的に、子ども自身が様々な食の体験をする「キッズキッチン教室」を開催しております。皆様のご理解とご賛同をいただきながら、今後一層頑張っていきたいと思っておりますので、ご支援ご協力の程よろしくお願ひ申し上げます。

個人年会費 一口3000円(一口以上) 団体会員 一口5000円(一口以上)

連絡先 特定非営利活動法人食育ママ 加藤まで

TEL 0238 (22) 3616

URL /http://yonezawawaret.jp/shokumama

