

新米の季節になりました。

ふっくらと炊き上がったツヤツヤのご飯は、気持ちも豊かになりますね。

今回は「**お米(ご飯)**」についてご紹介します



■お米(ご飯)の栄養■

お米は(ご飯)は日本人の主食であり、主な成分は炭水化物です。その他タンパク質やビタミン、ミネラル、食物繊維が含まれています。また、食塩やコレステロールは含まず、脂質は極わずかです。



■「ご飯」のココが良い！■

★ご飯は主に炭水化物の供給源です。炭水化物は消化吸収されると、脳への唯一のエネルギー源であるブドウ糖になります。ご飯は「脳の活動を維持する」という大切な役割があります。

(この点は、パンや麺などの主食、芋類や大豆以外の豆類なども言えます)

★ゆっくりと消化されるため、腹持ちが良く満腹感が得られやすくなります。

★ご飯には食塩が含まれないため、主食による食塩摂取がなく減塩につながります。

★脂質の含有量は極わずかのため、脂質過剰を防ぎます。



	脂質(g)	食塩(g)
精白米ご飯 1杯 150g	0.5	0.0
食パン 8枚切り 2枚	4.0	1.2
ゆでうどん 1玉 240g	1.0	0.7



ご飯の量はどれだけ
食べたらいい？…と思ったら
栄養士に聞いてみよう。

★ご飯は整腸作用を持つ、食物繊維と同様の働きをする

でんぷん「レジスタントスターチ」を含み、便秘の予防になります。



11月より毎週水曜日に
「もう少し良くしようデー」を始めます！



糖尿病、高血圧、脂質異常症。。。これを機に正常にできるものは正常にしましょう！



2診にて無料栄養相談

午前診 & 午後診、1回5分まで。
どんなご質問にもお答えします。



出入り自由なピラティス/ヨガ

午前10時～11時30分まで出入り自由。
体を動かすことはとても大切です。
待ち時間にお試ください。