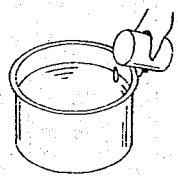
新潟米のおいしい炊き方

水切りがコツ《洗い方》

米の量の2倍以上の水を加え、軽くかき回す程度に洗い、手早く水を捨てます。その後水を加え軽く押すようにとぎ、それを2～3回繰り返した後、ザルに上げて水切りをします。

一般的に水は1.2～1.5倍《水加減》

米の量に対して、水は普通1.2～1.5倍が適量とされていますが、これを目安に多くしたり、ひかえたりします。新米の場合は米1に対して水1の割合です（軟質米は少なめに、硬質米は多めに）。



最低1時間はひたしましょう《吸水時間》

米を芯まで柔らかく、ふっくらと炊き上げるには、十分な吸水時間が必要です。

水加減をした米を炊く前に、夏は30分間位、冬は2時間位、水にひたしたまま放置し、よく水を吸わせます。十分な吸水時間がない場合には、ぬるま湯に少なくとも30分間はつけてください。

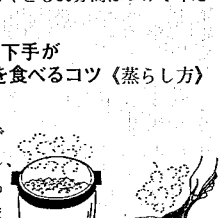
蒸らしの上手・下手がおいしいごはんを食べるコツ《蒸らし方》

①…火を止めたら、そのままの状態で10～15分間蒸らし、その後「木しゃもじ」で軽くかきますます

②…さらにごはんをおいしく食べるためには、よく乾かしたおひつにごはんを移すことが望まれます

③…蒸らしてふたを取るとき、ふたについた水滴をごはんにかけないようにします

④…ごはんをそのまま釜の中におく場合は、ふたと釜との間にふきんを入れておきます



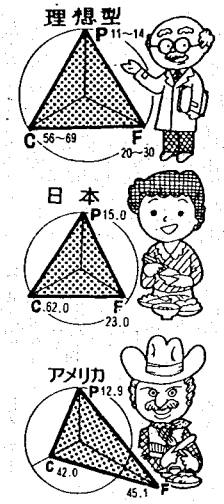
日本人の健康を支え
見直そう
てきた「ごはん食」
日本のお米

私たちは米を中心とする日本の文化を築いてきました

日本は、昔から「みずほの国」（瑞穂＝みずみずしい稲の穂）という言葉があるほど、米づくりに適した風土の中で、米を中心とする独自の文化を築き上げてきました。現在、わが国でとれる穀物のうち、自給率が一〇〇％なのは米だけという事実が、その証（あかし）といえるでしょう。新米がそろそろ出回る季節です。米を中心とする食生活の良さを、いま一度見直してみたいものです。

欧米で注目される〝日本食〟

いま、アメリカでは、日本人の食事パターンが大きな注目を集めています。ひと昔前まで、わたしたちは欧米諸国の食生活をモデルに、それに一歩でも近づくことを理想としていました。それが、いまではアメリカが日本人の食生活を見習おうとし、食事パターンの改善をめざしているのです。



大きなステーキと野菜を少少、それに小さなパン――この洋食の典型的な食事内容では、カロリーや動物性脂肪をとりすぎることになります。このような食生活によって、栄養のアンバランスから心臓病や動脈硬化などの成人病にかかる人が増えています。いま、アメリカで叫ばれている食生活の見直しは、こうした背景から生まれてきたものです。

なお栄養バランスの基本は、タンパク質（P）と脂肪（F）と炭水化物（C）の摂取量の比です。このバランスをみたのが左上の図のPFCカロリー比です。日本人の食事は、まさに理想的といえます。

ごはん中心の食生活が理想

ごはん中心の食生活には、次のような良い点があります。

①…ごはんそのもののカロリーが低いので、ほかの食品との組み合わせがいろいろできる。つまり、バラエティに富んだおかずがそろえられる。

②…ごはんは和・洋食・中華など、どんなおかずとも合う。

③…ごはんは満腹感が強く、カロリーのとりすぎを防ぐことができる。

④…ごはんには良質なタンパク質が約七％含まれている。なお食べるごはんの適量は、米を中心とした食生活の場合、一日約二千五百キロカロリーを必要とする二十歳代の成人男子で、一食につき茶わん二杯（三食で約千五百キロカロリー）です。また一日約二千キロカロリーといわれる二十～三十歳代の主婦の場合、一食当たり茶わん一・五杯のごはんを食べるのがベストとされています。

というのは、これだけの量のごはんを食べて、一日必要量の残りのカロリーをバランスよく副食でとることによって、栄養の偏りを防ぐことができるからです。

適量のごはんを食べるバラエティに富んだ理想的な食生活を、もう一度考えてみましょう。

お米は低カロリーの健康食

米を食べると頭が悪くなる、高血圧になるなどといわれますが、米の成分の中には脳の働きを妨げるものや、血圧を高めるものは、いっさい入っていません。また〝米を食べると太る〟ともいわれていますが、これも誤解です。太るのは、一般的には食べ過ぎと運動不足が原因で、消費されるカロリーより摂取するカロリーが多くなったときに起こります。

では、百グラムのごはんの中にどのくらいのカロリーが含まれているのか、他の食品百グラムと比較してみましょう。

米……百四十六キロカロリー
即席やきそば……五百二十キロカロリー
食パン……二百六十五キロカロリー

このように、米は決してカロリーの高い食品ではありません。米を中心とする食事の場合、米が低カロリーのため、バラエティに富んだ副食を食べてもカロリーオーバーにならずに栄養のバランスをとることができます。これが欧米のように肉中心の食事の場合、肉自体のカロリーが高いため、ついカロリーのとり過ぎということになってしまいます。

タンパク源としても優秀なお米

精米百グラム（茶わんに軽く二杯分）中に含まれる成分は、右の図のとおりです。デンプン質（糖質）七五・五グラムのほかタンパク質も六・八グラム含まれており、私たちの重要なタンパク源となっています。現在でもタンパク質の五分の一は、米から摂取しているのです。

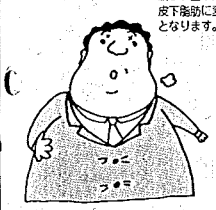
タンパク質の人体内での利用効率を示すプロテインスコア（数値が高いほど質が良く、体内で効果的に利用される）でみると、理想タンパク源といわれるタマゴ一〇〇に対して、米は七七を示しており、牛肉の八〇、牛乳の七四とほぼ肩をならべています。また〝畑の肉〟といわれる大豆の五五よりも高く、米のタンパク価は穀物の中でも最も質の良いものといえます。次に価格でみると、タンパク質十グラムを摂取するには、米の場合四十九円ですが、タンパク価がほぼ同じの牛乳は九十四円、牛肉では百六十五円と米の二倍から三倍もします。

これらの数字からも明らかなように、米は経済的で良質なタンパク源といえます。

なお上の図は、朝食を抜くと起きる健康障害について表したものです。

朝食を抜くとこんな健康障害が？

食事から食事までの時間が長くなると、からだはエネルギー源をたくわえようとして必死になります。そこで脂質や糖質はもちろん、新しい血や肉を作るためのたんぱく質まで、皮下脂肪に変えてしまい、かえって太る結果となります。



太る

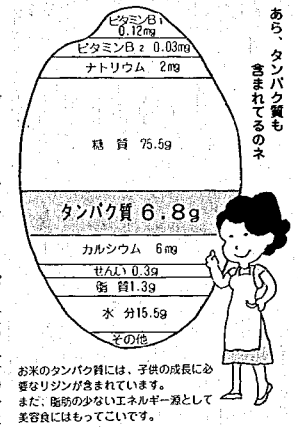
胃を数時間も空っぽにしておくと、飢餓収縮といって、チリチリと痛みます。つまり胃袋のヒステリー。それが脳に伝えられて、イライラするわけです。

イライラする

頭の働きがにぶくなる

朝食をとらないと、いつまでも頭がボーッとしたり、キビキビした動作ができなくなります。特に子どもは、午前中の授業に身がはいらないばかりか、心身の成長に悪い影響を与えます。

お米の栄養価



あら、タンパク質も含まれてるのネ

お米のタンパク質には、子供の成長に必要なリジンが含まれています。まだ、脂肪の少ないエネルギー源として美容食にはもってこいです。

お買物、ご用命は市内で

SONY ベーターマックスF3
薄さ 8cm
SL-F3 ¥145,000（ワイヤレスリモコン付属）
新潟県新津市本町1丁目7番36号
株式会社
まるよしホームセンター

銘菓「松濤（しょうとう）」
ご慶弔、式菓子に
お土産、お茶うけに…
幸せをお菓子にこめて贈る店
御菓子司 羽入
新津市本町1丁目（駅前バスターミナル裏）☎2-0462

護身と長寿若返りの妙技
小学四年以上の男女百歳でも少々体の不自由な方でも大丈夫
勇気と自信と健康を求められよ
週1回くらいが最適　水・金夜7時～9時まで　日曜日午後2時～4時まで
八光流柔術健康道場
新津市結（バス停前）道場　古峰院　☎4－0470
自宅連絡所　食堂　善乃屋　☎2－1058
五泉道場　緑町　仲市原工場内　☎（02504）2－0336