見直そう日本のお米

望ましい日本型食生活をめざして

私たちは米を中心とする独自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、その証といえるでしょう。新米が出回る季節です。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。

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。

百㌘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、他の食品百㌘と比較してみましょう。

米……百四十六㌔cal
即席やきそば……五百二十㌔cal
食パン……二百六十五㌔cal

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、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

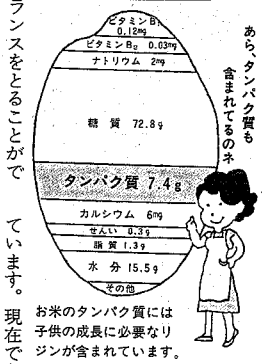
精米百㌘（茶わんに軽く二杯分）中に含まれる成分は、右の図のとおりです。デンプン質（糖質）七二・八㌘のほか、タンパク質も七・四㌘含まれており、私たちの重要なタンパク源となっています。現在でもタンパク質の五分の一は、米から摂取しているのです。

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ます）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、米は七八を示しており、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〟といわれる大豆の五六よりも高く、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、タンパク質十㌘を摂取するには、米の場合五十五円ですが、タンパク価がほぼ同じの牛乳は八十九円、牛肉では百七十八円と、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。

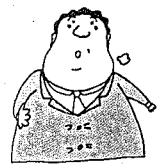
お米の栄養価



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。また、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。

朝食を抜くとこんな健康障害が？

太る



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。

イライラする

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。

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。

お買物、ご用命は市内で

気分は最高なティーパーティー
「頒布会」のお知らせ

にいつオーサカヤでは、お菓子の頒布会を始めることになりました。これは年に4回、季節をふんだんに盛りこんだ豪華なケーキを、直接、皆様のお手許にお届けするものでございます。
何卒よろしくお引立て下さいませ。

第1期（S60.11〜61.9）の予定

11月 冬の洋菓子	3月 春の洋菓子	6月 夏の洋菓子	9月 秋の洋菓子
花のように飾った芳ばしいアーモンド風味のフランス菓子	苺を可愛らしく飾って、フランスの公園のムードをだしたフランス菓子	最高級スコッチウイスキーで香味つけした初夏のトロピカルケーキ	ソフトなスポンジケーキの上にフランスのマロンを絞った秋の山を思わせるフランス菓子

・会費　12,000円（ご契約時払い又は、4回分割払い）
・有効期限　初回ご契約日より1ケ年と定めさせていただきます。
・頒布回数　年4回（お電話にて配達日決定）

ケーキとコーヒーの店
にいつ オーサカヤ
☎22-0112

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》

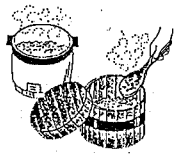
米の量に対し、水は普通1.2〜1.5倍が適量とされています。これを目安に多くしたり、ひかえたりします。新米の場合は、米1に対し水1の割合です（軟質米は少なめ、硬質米は多めに）。

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分間蒸らした後、「木しゃもじ」で軽くかきまぜます。
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してください。
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しょう。
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、ふきんを入れてください。

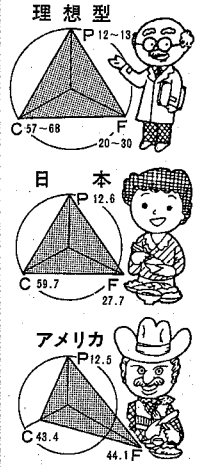
欧米で注目される〝日本食〟

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、私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々、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。

PFCカロリー比
P：タンパク質
F：脂肪
C：炭水化物



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ます。つまり、バラエティに富んだおかずがそろえられます。
②…ごはんは和・洋食・中華など、どんなおかずとも合います。
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ます。
④…ごはんには良質なタンパク質が七・四％含まれています。

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、一日約二千五百㌔cal（三食で約千五百㌔cal）です。また一日約二千㌔cal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（三食で約千五百㌔cal）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。

日本型食生活のチェックポイント

①…ごはんを基本的な主食として、畜産物、水産物、野菜などを上手に組み合わせた食事を心がける。
②…エネルギーの過不足に気をつけ、適正な体重を維持する。
③…できる限り数多くの食品をとる。
④…タンパク源として、魚、大豆食品を意識的にとるよう心がける。
⑤…日本人に不足しがちなカルシウムを補うため、牛乳、海草、小魚などを進んでとる。
⑥…塩、砂糖のとり過ぎに注意する。
⑦…朝ごはんを欠かさずにとる。

お買物、ご用命は市内で

耳鼻咽喉科　坂爪医院
〈診療時間〉
平日　午前7:30〜12:00　午後2:30〜6:00
土曜　午前7:30〜12:00　午後1:00〜3:00
新津駅前通（英進堂トナリ）TEL(24)5588

朝9時30分までの受付は当日上り
高級衣類のお手入れは……
マルヤクリーニング　持込2〜3割引　☎22-0739
正しいクリーニングと保存は
衣類の本当の節約