

ごはんを食べて健康になろう。

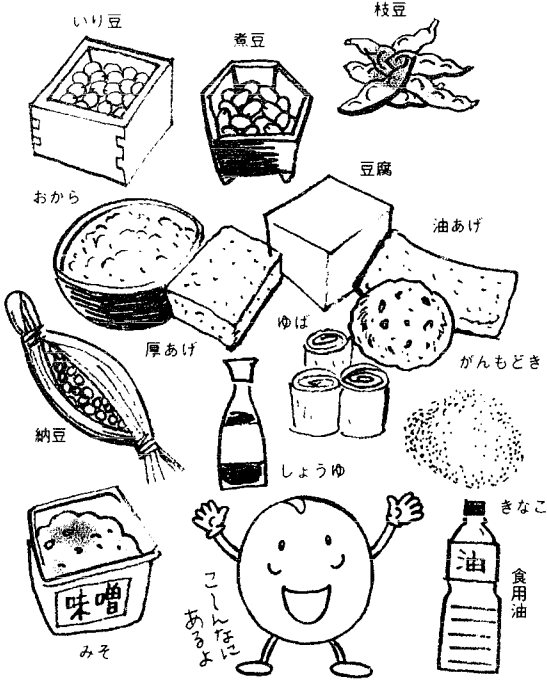
一日三食、きちんと食事をとっていますか。栄養バランスのよい、規則正しい食生活は健康づくりの基本。ごはんなどの主食をしっかり食べて、脂肪によるカロリーは取りすぎないようにしましょう。主食にするなら、パンやめんよりごはんがオススメ。どんな料理にも合うごはんは、健康によいさまざまなメリットもあるのです。



大豆

ごはん食の食材クローズアップ!

日本人の食卓に欠かせない食材といえは大豆です。豆腐や納豆、みそ、しょうゆ、煮豆など、古くからさまざまな形で食事に取り入れられています。



いま、なぜ、ごはんなの？

ごはん食は健康づくりのパートナー

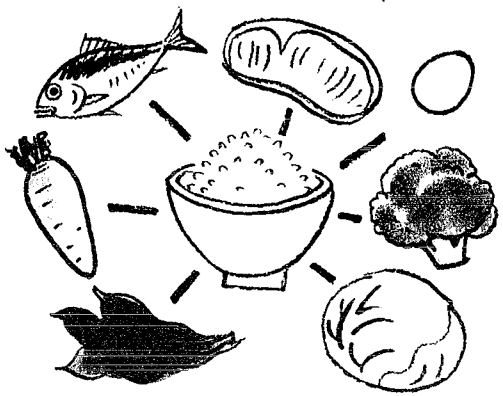
- ごはんは食事のかなめ
ごはんは、エネルギーのもとになる糖質(炭水化物)と体内で合成できない必須アミノ酸(たんぱく質)をバランスよく含む、食事のかなめとなる食べ物です。
- 肥満や糖尿病を予防する
お米などに含まれる糖質は優先的にエネルギー消費に使われるため、ごはんは太る原因とはなりません。粒のまま食べるごはんは、よくかんで食べるため、消化や吸収がゆるやかになります。そのため、体脂肪の合成を促すインスリンの分泌をあまり刺激しないので、太りにくく、肥満や糖尿病の予防にも有効な主食なのです。
- 高血圧、高脂血症や心臓病を予防する
ごはんは、塩分やコレステロールを含んでいないので、高血

ごはんを中心として食事を楽しもう

- バランスよく食べよう
ごはんは、淡泊な味を特徴とするので、どんな食材、どんな料理とも組み合わせられ、和食・洋食・中華のいずれにも、主食としてマッチします。そのため、パンやめんに比べ、魚・肉・卵・大豆製品などの主菜と野菜などをバランスよくとることができ
- ごはんで豊かな食習慣を
淡泊な味のごはんを主食にすることで、子どものころからさまざまな食べ物を食べる習慣が

つくられ、生涯を通じて豊かな食体験を得ることができます。このため、健康で豊かな日本人固有の食生活の土台が築かれます。

- おいしく、楽しい食事を
ごはんのある食卓で、家族団らんや人とのふれあいを通じ、おいしい食事を楽しみましょう。また、みんなとごはんのある食卓を囲むことは、地域の食文化や家庭の味の継承、箸の持ち方や食事マナーを身につけるためにも大切なことです。



大豆のここに注目

●栄養豊富で生活習慣病の予防に効果あり

「畑の肉」ともいわれる大豆は、良質なタンパク質を豊富に含み、栄養の面でもたいへん優れています。また、大豆に含まれるタンパク質、リノール酸、レシチン、サポニン、食物繊維には、血液中の悪玉コレステロールを減らす効果があり、生活習慣病の予防に効果があるといわれています。アメリカでは、低脂肪・低コレステロールの豆腐や豆乳は、心臓病のリスクを減らす食品として、政府も認めるヘルシーフードとなっています。

主な大豆製品	たんぱく質の量
納豆 半パック(25g)	4.1g
みそ 20g	3.4g
木綿豆腐 1/4丁(100g)	6.8g
がんもどき 1個(50g)	7.7g
豆乳 1杯(200g)	7.2g
煮豆 1皿(100g)	16.0g
枝豆 1皿(100g)	11.4g



大豆に含まれる主な成分と生活習慣病予防の効果	
たんぱく質	コレステロール低下 脳血管疾患、心臓病、糖尿病の予防
リノール酸	善玉コレステロールの増加
レシチン	コレステロールの除去
サポニン	老化防止 抗がん作用
イソフラボン	骨粗しょう症予防 更年期障害抑制 抗がん作用 アルコール代謝
食物繊維	整腸作用 コレステロール低下
オリゴ糖	腸内有用細菌の増殖

●大豆タンパクの摂取量は1日25gが理想

コレステロールを減らすためには、1日25gの大豆タンパクを摂取するのが理想です。大豆食品に含まれる大豆タンパクは右の数字のとおり。朝、昼、晩の三食で、いろいろな食品と組み合わせてバランスよく食べたいですね。

健康で豊かな食生活への提案「食生活指針」

農林水産省、厚生省および文部省は、今年三月、健康増進、生活の質の向上、食料の安定供給のため、「食生活指針」をまとめました。食生活指針は次の十項目で、ごはんなど穀類を毎食食べることの重要さは、ここでも強調されています。

- 食事を楽しみましょう
- 一日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを
- 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを
- ごはんなどの穀類をしっかりとり
- 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせ
- 食塩や脂肪は控えめに
- 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を
- 食文化や地域の産物を活か
- し、ときには新しい料理も
- 調理や保存を上手にして、無駄や廃棄を少なく
- 自分の食生活を見直してみ