



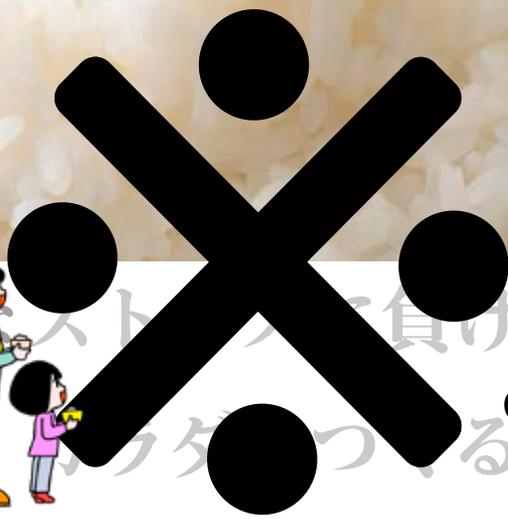
ごはんは良質
ダイエット食

農家の知恵と技術
おいしいお米を作る
お米＝炭水化物？

というのは誤解です



「ごはんは太る」



朝ごはんをアップ！

ごはんを誤解してました

ごめん！

お米を食べて
自給率をアップ！

いつもあるから大切だよ

※身近だけど知らないお米のこと

私たちにとって、最も身近な食材といえば「お米」。いつもそばにあって、ずっと食べているから「よく分かっている」と思っていないですか？でも、私たちはお米について誤解していることや、あたりまえに考えてしまうことがあります。身近にあるお米のことをしっかりと知って、暮らしをちょっと豊かにしましょう。

監修：南部はづき
モデル・管理栄養士

酪農学園大学卒業後、お菓子メーカーを経てモデルとして活躍中。
ごはんが大好き！
モーディア所属。

登場人物



米田 実

健康に気を使う年頃。ちょっと鈍いけど優しいパパ。



米田 早苗

お米に関する知識が豊富。しっかり者のお母さん。



米田 マイ

お米が大好き。北海道米アンバサダーになるのが夢。



はづき memo
炭水化物

お米の主成分である炭水化物は体づくりに欠かせない3大栄養素の一つ。体内でブドウ糖に分解されて私たちの脳や体を動かすエネルギー源になります。特に脳を動かすエネルギーとなるのは糖質だけ。脳を活動させるにはぴったりの食材ですね。

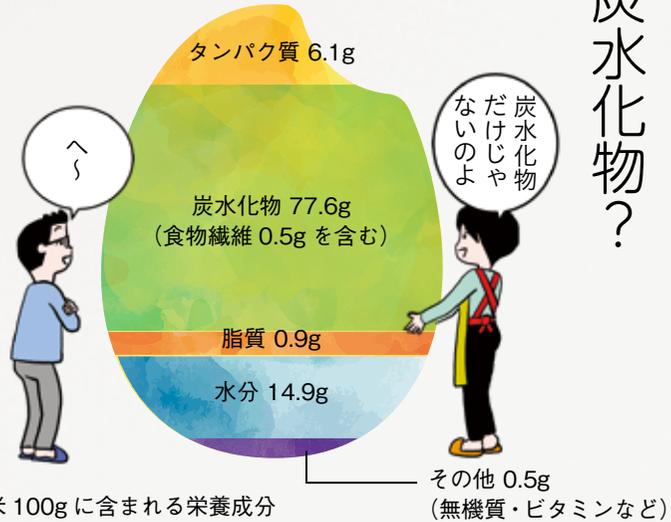
勉強や仕事に
お米のパワーを
活用しようね



※こはんの基本編

お米は炭水化物だけだと思いませんか？確かに主成分は炭水化物ですが血液や筋肉に必要なタンパク質を始め、食物繊維、ビタミン B1・B2、ミネラルなどを含んでいます。さらに、脂質が少ないこともあり、バランス良く栄養を摂る食事の主食として優れた食材です。

※1
お米＝炭水化物？



米 100g に含まれる栄養成分
※参考：日本食品標準成分表（八訂）
増補 2023 年（文部科学省）



ごはんはダイエットの敵なの？

「お米は太る」と言われることがあります。本当はどうなんでしょう？



※炭水化物が基になる糖質は体を動かすエネルギーになります。不足するとエネルギーを作るためタンパク質を分解してエネルギーに変換します。筋肉はタンパク質でできているため、エネルギーを作るため筋肉も分解され、筋肉量が減るのです。

はづき memo

おかゆ

ごはんのカロリーが気になる人は「おかゆ」がオススメ。「おかゆ」は水分が多いので、100gあたりのカロリーは65kcal（全かゆ、精白米）※とごはんの半分以下。同じ量を食べてもカロリーや糖質量を減らすことができます。お腹にやさしく、体を温めてくれる点もいいね。

病気の
いや
なだけ
よ！



食事により血糖値が急上昇すると脳は「血糖値を下げなくては！」と判断し、肥満ホルモンと言われる「インスリン」を大量に分泌。使われなかった糖を脂肪として体に溜め込んでしまいます。粒のままで食べるごはんは、よく噛んで食べることで消化吸収がゆっくり進むのでインスリンの分泌をゆるやかにし、体脂肪の蓄積が抑えられます（図1）。

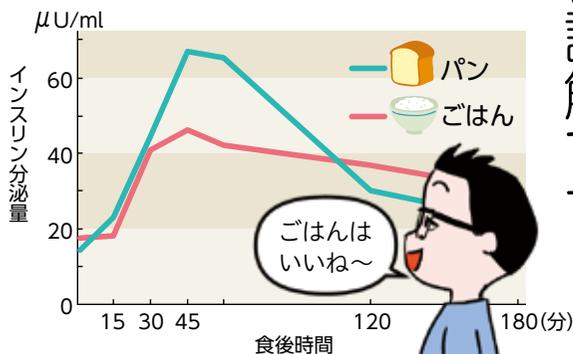


図1. でんぷん質食品とインスリン分泌量の関係／クールストンら (1981年)

「ごはん＝糖質」と考えるかもしれませんが、糖質には種類があります。ごはんの糖質はでんぷんによる「多糖類」。多糖類はブドウ糖や果糖（単糖類）、砂糖（ショ糖）よりゆっくりと消化吸収されます。そのため血糖値の上昇が緩やかで、インスリンが脂肪を蓄積する働きを抑えます。糖質量はお茶碗に軽く1杯（150g）で55.7g、カロリーは234kcal ※と糖質ばかりというわけではありません。また、お米には食物繊維が含まれるので便秘解消にも効果的。消化が遅く、腹もちが良いので、間食を抑えられるなど、健康的なダイエットにごはんはぴったりなのです。

※参考：日本食品標準成分表（八訂）増補2023年（文部科学省）

※2

「ごはんは太る」というのは誤解です

多糖類
でんぷん、オリゴ糖、グリコーゲンなど

単糖類
ブドウ糖、果糖、ガラクトースなど

二糖類
ショ糖、乳糖、麦芽糖など

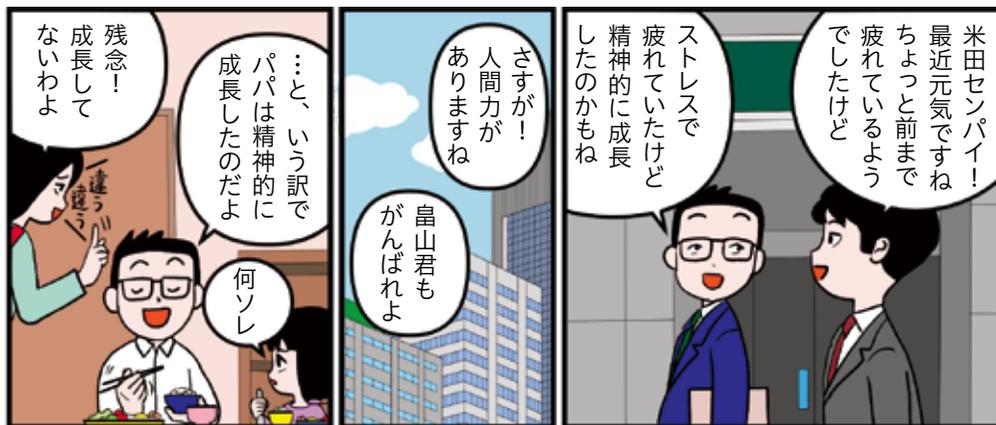
もちろん食べ過ぎはダメよ!

※3

ごはんは良質なダイエット食

ごはんを朝から元気に行こう！

ストレスに負けない身体をつくり、脳を活性化させるために、朝ごはんを食べよう！



脳のエネルギーとなるブドウ糖は体内に少量しか蓄積することができません。特に食事の間隔が開いている朝の脳はエネルギーが不足。そんな時にはごはんの力！ゆっくりと消化吸収され血糖値の上昇がゆるやかなごはんは、脳に安定してブドウ糖を供給できるため朝食にぴったり。健康的な成人だと、約3時間でごはんは吸収されるため、朝9時までに朝食を摂ればベストなタイミングでお昼のエネルギー補給ができます。

※4 朝食に最適なごはんの力



朝食を摂らないと脳はブドウ糖が不足し、本来の力を十分に発揮することができません。ごはんはゆっくり消化・吸収されるため、不足したブドウ糖を長時間、安定して供給できるのです。文部科学省による全国学力・学習状況調査によると朝食を毎日食べている生徒の方が食べていない生徒よりもテストの平均正答率が高いという調査結果もあります。

※6 朝ごはんをアツプ！学力をアップ！

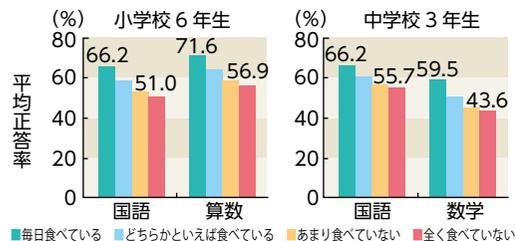


※5

仕事や人間関係など私たちはストレスを避けて生活できません。ストレスに負けないためにオススメなのが、ごはんをしっかり食べること。ごはんには精神を安定させる「セロトニン」や、睡眠ホルモンの「メラトニン」の材料である「トリプトファン」がバランス良く含まれています。イライラしたら甘いお菓子よりも、一日3度のごはんを規則正しく良く噛んで食べるほうがいいですね。

ストレスに負けないカラダをつくるごはん

図2. 朝食の摂取と「全国学力・学習調査」の平均正解率との関連



文部科学省「全国学力・学習状況調査」令和3(2021)年度

ごはんの味はどう決まる？

おいしいごはんをつくるため、生産者は努力を重
ねています。では、おいしいごはんとは何でしょう？



はづき memo

無洗米

精米したお米の表面には、肌ヌカと呼ばれるヌカが残っています。この肌ヌカを洗い流すために白米を炊く前は研ぎ洗いをします。無洗米は精米工場で肌ヌカを完全除去したお米のこと。無洗米は研ぎ洗いをしなくていいので調理時間短縮や栄養価を洗い流さなくていいメリットに加え、水の使用量や排水を低減できるといった環境に優しい面もあります。ちなみに、無洗米に水を入れると水が少し白く濁りますが、これはお米表面のでんぷん質が溶け出したもの。ヌカではないので研ぎ洗いをする必要はありません。もちろん味もおいしいですよ。

研ぎ洗
しなくて
もいい
ですよ！



お米の成分のうち、6～8% 含まれるタンパク質と、75～80% を占めるでんぷん質の中のアミロースの割合は、お米のおいしさを決める大事な成分です。例えば一般的にタンパク質含有率が低いほど、ふっくら柔らかなおいしいお米になります。高品質なお米を収穫するために、肥料は必要ですが、肥料をたくさん使うとタンパク質は増えてしまいます。タンパク質含有率を抑え、高品質なお米を生産するために、生産農家はさまざまな知識と技術、情熱を結集しておいしいお米を作っているのです。



モチモチした粘りのある食感のお米っておいしいですね。このモチモチ感は炭水化物である「でんぷん質」と関係しています。お米のでんぷんはアミロースとアミロペクチンというブドウ糖の集合体で、アミロース含有率が低いほど、モチモチした粘りの強い食感となり、アミロース含有率が高いほど、お米が老化しやすく、硬くなり、粘りの無いボソボソした食感になります。うるち米にはアミロースが20% 前後含まれますが、もち米のでんぷん質にアミロースはほぼ含まれていません。



※7

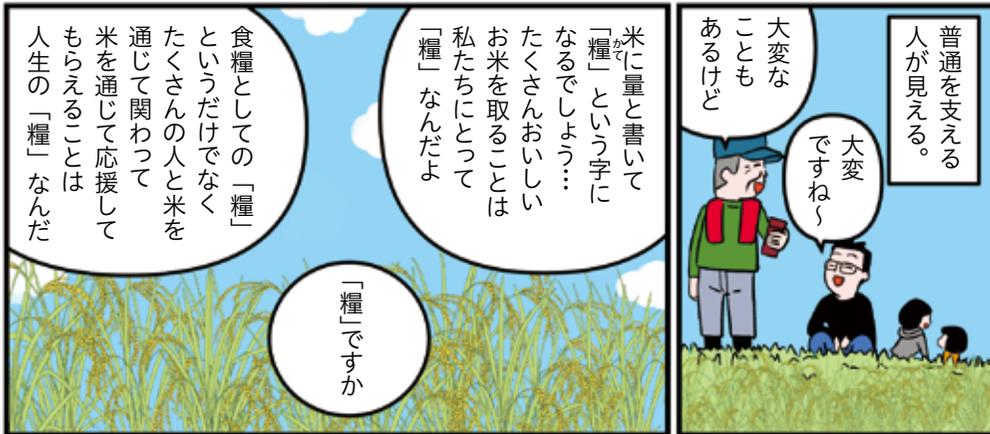
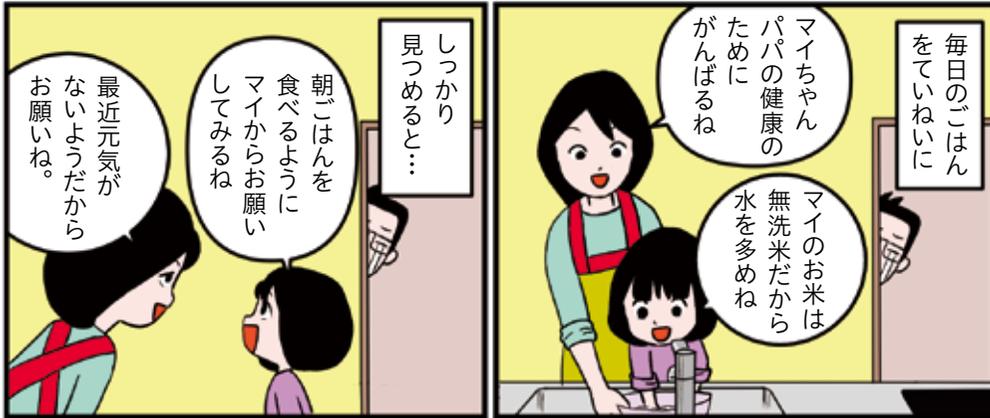
農家の知恵と技術
おいしいお米を作る

※8

モチモチの元は
でんぷんにあり

ごはんから見えること

いつも身近にあって、おいしいごはんが食べられる。それはいろいろな人が支えている大切な日常なんです。



※糧：精神・生活の活力の源泉であり、豊かにし、力づけるもの。

はづき memo 地産地消

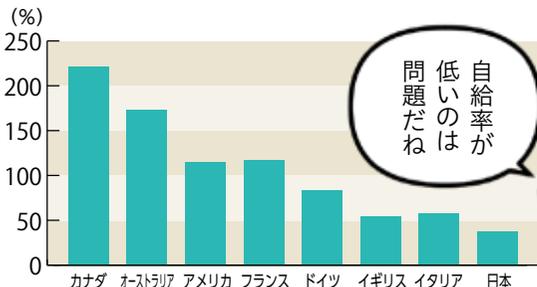
地域で生産された作物を、その地域で消費することを地産地消といいます。身近なところで生産されているので新鮮でおいしいだけでなく、生産状況を確認できる安心感があります。また、輸送にかかる燃料を削減できる環境面でのメリットもあります。お米の購入時や外食を楽しむ時に「地元産」をチェックして楽しんでみませんか？

地元は
おいしい！



食料自給率とは国内で供給される食料に対する国産食料の割合を示す指標のこと。日本の食料自給率はカロリーベースで38%。この数字は主要先進国の中で最低です。

近年は世界的な異常気象や紛争などが原因で食料の輸入価格が大きく変動しています。いつまでも食料を輸入できるとは限らない状況の中、日本は命をつなぐ食料の約6割を輸入に依存。そんな日本でほぼ100%自給できる数少ない農産物がお米。ごはんを食べることは食料自給率アップにつながるのです。



自給率が
低いのは
問題だね



図 1.2020 年度（日本のみ令和 4 年度） 我が国と諸外国の食料自給率（カロリーベース）

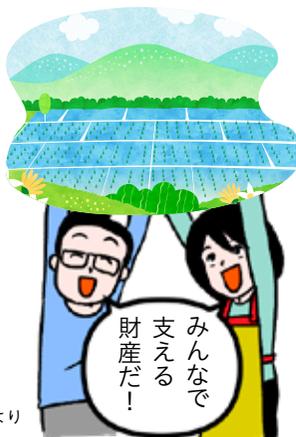
出典：農林水産省「食料需給表」、FAO「Food Balance Sheets」等を基に農林水産省で試算。（アルコール類などは含まない）注1）数値は暦年（日本のみ年度）注2）畜産物及び加工品については、輸入飼料及び輸入原料を考慮して計算。

※9

お米を食べて
自給率をアップ！

日本の農業・農村は「食」を支えるだけでなく、国土の保全、無理のない水源確保、自然環境の保全、良好な景観の形成、文化の継承などさまざまな働きがあります。これは「農業・農村の多面的財産」といい私たちみんなの大切な財産です。農林水産省の試算では洪水を防ぎ、河川を安定させ、安らぎをもたらすなどの機能は年間で8兆2千億円以上の価値があると評価されました。

※出典：農林水産省／農業の多面的機能の貨幣評価の試算結果（平成13年）より



※10

田んぼの
大きな価値

マイちゃんのお米しんぶん

節約の味方
ごはん一杯35円

マイが調べたことを伝えるね！



自分でごはんを炊いたらいくらになるか知ってる？お茶わん1杯のごはんは150gぐらい。炊く前のお米だと約65gになるんだよ。国の調査によると札幌市のお米の平均価格が5kgで2251円だから(※1)ごはん1杯あたりは約29円。炊飯器の電気代と水道代を入れても35円(※2)。ちなみに、ペットボトルで550mlのミネラルウォーターがほしい100円くらいだから、ごはん1杯とミネラルウォーター約193mlが同じ価格。ペットボトル半分も飲めないんだね！



※1. 総務省 小売物価統計調査 2022年より抜粋 うるち米の価格の平均を算出。
 ※2. 炊飯器の電気代を1回5円、水道代を1円とした。炊飯器の種類、お米の研ぎ方によって違いがあります。

アスリートは
ごはんで勝負

筋肉と肝臓に蓄えられるグリコーゲンって知ってる？このグリコーゲンは体を動かす大切なエネルギー源なんだ。だから、アスリートはごはんを食事に取り入れている人が多いの。例えば持久力が必要なマラソン選手は「カーボローディング」という食事をを行い、ごはんをいっぱい食べる人もいるんだ。勝負前にはごはんだね！



赤ちゃんにごはん



小麦や卵に比べ、お米はアレルギーが少ないので離乳食に最適！最初は裏ごししたりすりつぶして10倍がゆから。徐々に水分を減らしてステップアップするといよいよつぶさないでおかゆや蒸しパンに使える米粉も人気だよ。

糖質制限より「ゆっくりごはん」

スローカロリーとは 参考：一般社団法人 スローカロリー研究会



ごはんをいっぱい食べているのにスリムな人っているよね。逆にごはんを制限しているのにダイエットに失敗している人もいるよね。そのダイエットがうまくいかないのは食べ方が原因かも。ゆっくりと消化吸収する食べ方を工夫し、血糖値を上げにくくする「スローカロリー」という考え方を知ってる？「野菜から食べる(ベジファースト)」「よく噛んで、ゆっくり食べる」ことで過食を避けられるなど今日のごはんから簡単に始められるよ。

※ごはんの基本編

ごはんの量が減っても肥満は増えている

日本のお米の消費量は、1962年の1年間で一人あたり118.3kg。それ以来下がり続け、2020年には50.8kgと半分以上(※1)。でも、肥満者の割合は2003年に男性27.8%、女性22.2%だったのが2019年に男性33.0%、女性22.3%と増えているんだ。糖尿病患者数も推計を始めた1997年の690万人から右肩上がりが増え、2016年には1000万人を突破するまで増えているよ(※2)。これは、日本の食生活はごはんを基本とした和食から脂肪が多い食習慣へ変化したことが原因の一つと考えられているんだって。



北海道米の最新情報を配信中です！見てね〜

号外



※1. 農林水産省「食料需給表：令和2年度国民1人/1年当たり供給純食料」より
 ※2. 厚生労働省「国民健康・栄養調査」より

<※1>はここまで！<※2>では北海道米についてマイが調査！ひっくり返して読んでね！