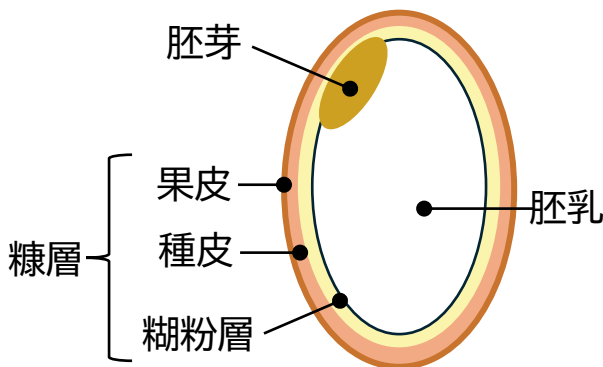


玄米、雑穀米、麦ご飯？ 自分はどれを選べばよいの？

新米の季節がやってまいりました

猛暑やインバウンド観光客の増加で米の消費量が増えたことで発生した「令和のコメ騒動」。ようやく新米が店頭に並ぶようになり、この時期にしか味わえないみずみずしくツヤツヤとしたご飯を楽しむことができるようになりましたね。「米」とひとことで言っても白米、玄米、胚芽米、分つき米、雑穀米と様々な種類があり、どれを選んだらよいのか迷ってしまう方も多いのではないかと思います。そこで今回は日本人の主食となる米類について考えていきたいと思います。

* 豆知識 玄米の構造



わたしたちが食べる精白米は、米の胚芽を除いた胚乳の部分です。

玄米は果皮に覆われていて、果皮の下層にも種皮があります。

さらにその下層は糊粉層となっており、果皮・種皮・糊粉層を合わせて糠層(米ぬか)とよびます。

糊粉層に覆われているのが胚芽と胚乳です。

胚芽や糠層には食物繊維やビタミンB群などの栄養素が豊富に含まれており、玄米や発芽玄米は栄養価が高くなっています。

主な米類の栄養価(可食部100gあたり)

(参考:日本食品標準成分表2020年度版(八訂))

米類	エネルギー (kcal)	炭水化物 (g)	脂質 (g)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	食物繊維 (g)
精白米・うるち米	342	75.6	0.8	5.3	89	0.5
玄米	346	71.3	2.5	6.0	230	3.0
発芽玄米	339	69.3	2.8	5.5	160	3.1
胚芽精米	343	72.2	1.9	6.5	150	1.3
発芽玄米と八穀ご飯 (精白米 2 合に対し 30g配合)	343	75.3	1.1	5.6	102	0.8
麦ご飯 (精白米 2 合に対し 100g配合)	339	73.2	0.9	5.5	119	3.4

※参考:はくばく 公式ホームページ

玄米・胚芽精米・雑穀米は、精白米より **食物繊維** が豊富ですね。
また、ビタミン、ミネラル、抗酸化物質なども含んでいます！

カリウム制限をしている方は
「カリウム」の少ない主食を選びましょう。



食物繊維は1日にどのくらい摂ればよいの？

食物繊維は、**血糖値の急激な上昇を抑える**だけでなく、**余分な脂質の吸収を抑える働き**があります。また、**咀嚼が増え満腹感をもたらす**、**食べ過ぎを防ぐ**ことで生活習慣病の予防にも役立つ為、積極的に摂取したい栄養素の一つです。

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」では、食物繊維の一日の『目標量』(生活習慣病の予防を目的として、日本人が目標とすべき摂取量)が設定されています。

18～64 歳

男性:21g以上

女性:18g以上

実際の平均摂取量は、1人1日あたり※ **男性 19.1g**、**女性 17.2g**です。

特に20代から40代は摂取量が少なくなっています。野菜だけでなく、豆・海藻類の摂取量の減少と、穀物の摂取量の激減が影響しています。食物繊維を多く含む食品を意識して食事に取り入れていきたいですね！

※ 参考:令和4年国民健康・栄養調査結果

食物繊維は何に多く含まれるの？

食物繊維は魚介類や肉類などの動物性食品にはほとんど含まれません。

主食の穀類、豆類、野菜類、果実類、きのこ類、海藻類に多く含まれています。

それぞれの料理にどの位食物繊維が含まれるのか着目しましょう。●献立名:食物繊維量 を記載しています

副菜にはお浸し、きんぴらなどの炒め物、ワカメの酢の物、ひじき・切り干し大根煮、きのこのマリネ、煮豆やビーンズサラダなどを毎食1～2皿用意しましょう

汁物には根菜類や葉物野菜、海藻、きのこ類を追加し具沢山にしましょう。
乾物(乾燥野菜、ワカメ)や、冷凍野菜を積極的に利用しましょう

- ほうれん草の胡麻和え:2.3g
- 青梗菜としいための炒め物:2.4g
- ごぼうと人参のきんぴら:2.4g
- 切り干し大根の甘酢和え:2.3g
- ひじきの煮物:2.5g
- おからの煮物:3.3g



ご飯を主食とした和食の献立は、副菜、汁物が揃いやすく、それぞれの料理から食物繊維がとれます

- 豚汁:6.1g
- けんちん汁:4.2g
- 野菜たっぷり味噌汁:3.9g
- 野菜と豆のトマトスープ:3.9g
- 酸辣湯:2.2g

食物繊維を手軽にとるためにはどうしたらよいの？

白米ごはんお茶碗1杯150g(精白米約68g)には0.34gの食物繊維が含まれています。日本人の食物繊維の補給源である主食を毎食しっかりとると、1日で約1g摂取できます。さらに可能であれば主食を玄米などの全粒穀物(未精製の穀物)に変えると、楽に、簡単に、食物繊維の摂取量を増やすことができます。



精白米

※1
(精白米68g→炊きあがり) 150g)

食物繊維 0.34g

*1 精白米1合(150g)に重量の1.2倍の水180gを加えて炊飯すると出来上がり330g(2.2倍)

*2 玄米1合(150g)に重量の1.3倍の水195gを加えて炊飯すると出来上がり345g(2.3倍)

食物繊維



約6倍



玄米

※2
(玄米65g→炊きあがり) 150g)

食物繊維 1.95g

主食



きのこの炊き込み 麦ご飯



【材料(8杯分)】

しいたけ	100g	6個
まいたけ	100g	1パック
しめじ	100g	1パック
生姜	20g	1かけ
小ねぎ	適宜	
A 酒	30g	大さじ2
塩	6g	小さじ1
しょうゆ	36g	大さじ2
米	450g	3合
もち麦	150g	1/3合
水		1.5カップ

栄養量(1人前)

エネルギー

271 kcal

タンパク質

5.1 g

食塩相当量

1.4 g

カリウム

219 mg

【作り方】

- ①きのこは一口大に切る。生姜は千切りにする。
小ねぎは小口切りにする。
- ②いだ米を炊飯器に入れ、Aを加えて1合の線まで水(分量外)を入れる。
- ③もち麦と水を加え、①の上のせて蓋をし、炊飯する。
- ④お茶わんに盛り、お好みで小ねぎをちらす。

*もち麦は日本食品標準成分表2020年(八訂)には記載がないため、参考値として押し麦の栄養成分を記載しています。

効率的に食物繊維をとるために、他の食品や全体の栄養素とのバランスを考えた穀物を日々のお食事に上手に取り入れてみるのもよいですね。
何を選んだらよいのかお悩みの際は、栄養士までご相談ください。

