

秋も深まり、柿やブドウなど旬を迎える果物がたくさんあります。子どもたちにおいしい果物の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。ビタミンも豊富な果物は実に効能もさまざま。離乳期から食べられるものもあるので、上手にとり入れて風邪予防もいっしょに行いましょう。また、23日は「勤労感謝の日」です。昔は収穫した穀物に感謝する「新嘗祭」でした。食べ物がどこからくるのかを知り、それに関わる人たちに感謝することも食育のひとつです。収穫の秋、食卓での会話を食材の産地や畑といった話題にしてみてもいいですか。

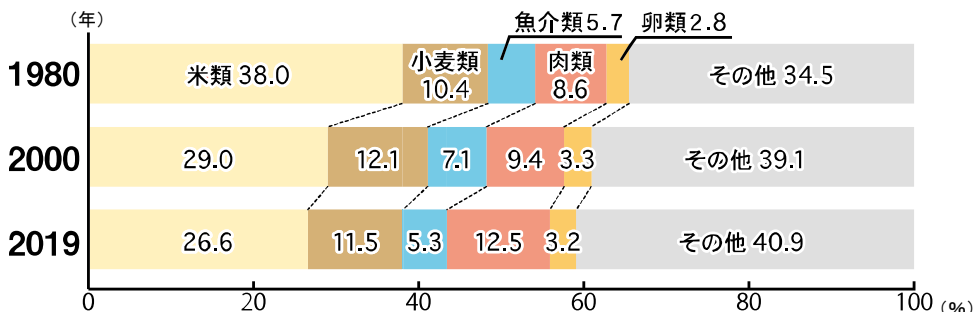
「お米」をしっかりと食べましょう

新米の季節になりました。お米はエネルギーの供給源として、日本人の食生活を支えている主食。ご先祖様の知恵と努力で、私たちは、お米を安定して食べることができています。お米を中心にした「和食」は、健康的にも優れており、世界からも注目されています。その一方で、近年は、炭水化物である「お米」を制限するダイエット法が流行するなど、お米の消費量は減少傾向にあります。今回は、バランスの良い食生活のために、改めてお米の良さをみつめ直します。

★食品別にみた摂取エネルギーの変化

1980年代の食事は、栄養バランスが良い「日本型の食事」と言われています。その頃は、食事全体の40%近くのエネルギーを米類からとっていました。しかし、今では食事のエネルギーに占める米類の割合は26%程度。その代わりに増えたものが、生活習慣病の原因となる「飽和脂肪酸」を多く含む肉類です。これは、健康にとって望ましいことではありません。子どもの頃から肉類の多い食事に慣れてしまわないように、主食の米、主菜の魚などを中心とした食生活を心がけましょう。

【食品別摂取エネルギーの割合】

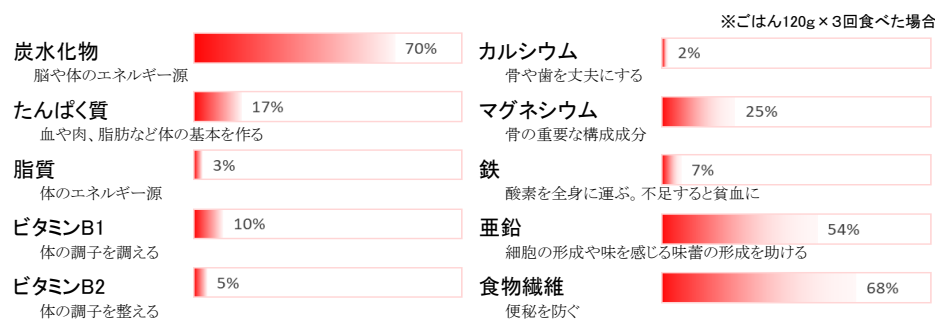


参考：国立健康・栄養研究所「食品群別摂取エネルギー比率の年次推移（総数、1人1日当たり）」

★お米の栄養

お米は、生きるために不可欠なエネルギーの供給源であり、体の構成成分となるたんぱく質を含みます。その他にも、ビタミン、ミネラル、食物繊維を含むお米は、日本人の健康を支えています。

【ごはんから摂取できる栄養量はどれぐらい？】(必要量を100%とした時の値)



※ごはん120g×3回食べた場合
資料：「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」(文部科学省)

★お米の利点



安定して食べることができる

国は、お米が不足して価格が高騰することのないように、米の需給の確かな見通しを策定し、生産調整を行い、米不足の場合に向けて備蓄をしています。自給率100%で、安定した価格で購入できるお米は、ご先祖様から受け継がれ、日本の主食として守られている貴重な食べ物です。お米をしっかりと食べることは、日本の農業、食文化の継承につながります。



子どもにとって食べやすい

咀嚼・嚥下機能の未発達な子どもにとって、食べやすさは、摂取できる栄養量に影響を与えます。お米は、炊くことである程度の粘度がでるため、口の中でバラバラになることなく噛め、スムーズに飲み込むことができます。また、お米を炊く時の水分量を変えれば、炊きあがりのご飯の硬さが変わるため、子どもの発達に合わせて調理することができます。



栄養・味のバランスがとりやすい

和食・洋食・中華、どんな料理にも合う「お米」。毎日、炊いた「ごはん」を中心に、主菜(肉・魚・卵・大豆)と副菜(野菜・芋・海藻)を揃えることで栄養のバランスが整います。また、お米(主食)とおかず(主菜・副菜)を交互に食べる三角食をして、お米(甘味)と、おかず(塩味)を、口腔内で上手に混ぜ合わせることで、糖分、塩分を抑えながら、食事を楽しむことができます。



★お米のおいしさ

お米を評価するひとつの指標として「におい」「見た目」「ねばり」「うま味」「甘味」「食感」「のどごし」「適度な硬さ」の8つの切り口で評価する方法があります。同じお米を、これだけ細分化して表現できるのは日本人ならではの、食べて「おいしい！」と思った際には、銘柄を覚えて、おいしさを分析してみましょう。米のおいしさに注目することで、食事が楽しくなります。

