

えいようか通信

発行者：栄養課

場所
本館2階西

夏号



四季発行
(年4回)

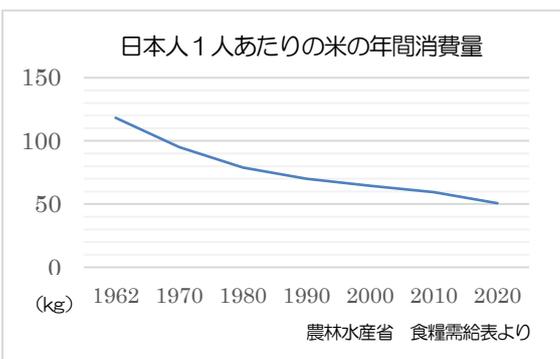
米離れと穀類のはなし

古くから日本で多く栽培されているお米。近年では全国各地で品種改良がなされ、味や風味にこだわったブランド米も多く販売されています。日本人といえは米というイメージもあるかと思いますが、日本人の米の消費量は年々減少しており、いわゆる「米離れ」が進んでいます。

●日本の米の消費量

古くから日本で慣れ親しまれているお米ですが、日本人1人あたりの米の摂取量は192年をピークに減少しています。一方で、米以外の穀類(パン、麺類など)への支出金額は増加しており、米離れを反映していると言えます。皆さんも昔に比べて米以外の主食を摂取する機会が増えていませんか？

●なぜ米離れが進んでいるのか？



米離れが進んでいる理由として、米以外にもパンや麺類など主食とする食材の種類が増えて選択肢が広がっていることや、食の欧米化により日本人の嗜好や食習慣に変化が生じていることなどが考えられます。また、パンや麺類は米に比べ、食事の準備に時間がかからない手軽さも、

消費量が増えている要因と思われる。

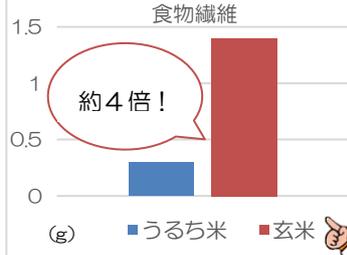
●玄米と雑穀米

このように日本人の米離れが進む中、近年、食物繊維やビタミンなどの栄養素を多く含むとして玄米や雑穀米が注目を集めています。皆さんは食べられたことがありますか？なんとなく良いものというイメージはあるかもしれませんが、それぞれの特徴について説明します。

●玄米

収穫したもみからもみ殻だけを取り除いた状態を玄米といいます。玄米に含まれる食物繊維やビタミン類などは、そのほとんどがぬかと胚芽と言われる部分に含まれており、これらは精米することで取り除かれていきます。

このぬかや胚芽を取り除く(精米)ことで消化吸収は良くなりますが、食物繊維、ビタミン類の損失は大きくなります。玄米(うるち米(白米))と比較すると、食物繊維は約4倍、ビタミンB1は約8倍の差があります。



※どちらも炊飯後100gあたり



また、漬物の代表格であるぬか漬けは、この精米の際に取り除かれたぬかを使用しています。漬ける際に「ビタミン

ン類が野菜に移動するため、ぬか漬けにはビタミンが豊富に含まれています。とはいえ塩分が多いので食べ過ぎには要注意です。



●雑穀米

古くから穀類は主穀、雑穀、しゅく穀、擬穀の4つに分類されていました。しかしながら、穀類の捉え方は主食の変化とともに変わってきており、日本雑穀協会では雑穀と呼ぶ作物の対象範囲を広げ「主食以外に日本人が利用している穀物の総称」としています。雑穀には多くの種類があり、雑穀米はこれらの雑穀を白米と一緒に炊飯した物を指します。何種類の雑穀が入っているかで、五穀米や十六穀米など呼び方が異なります。

●雑穀の栄養素

雑穀はそれぞれ豊富に含まれる栄養素が異なり、食物繊維やビタミン、ミネラルだけでなく、アミノ酸やポリフェノールなど様々な栄養素を含むものがあります。中でもビタミンB1、食物繊維、カルシウムは多くの雑穀が豊富に含まれています。



- ビタミンB1**
摂取した糖質をエネルギーに変換する為に必要な栄養素
あわ、ひえ、きび等に多く含まれる
- 食物繊維**
便秘の改善やコレステロールを低下させる作用をもつ
アマランサス、小豆、大麦等に多く含まれる
- カルシウム**
骨の構成成分であり、不足しがちな栄養素
アマランサス、小豆等に多く含まれる

不足しがちな栄養素を主食から摂取できるという点は玄米や雑穀米の利点です。一方で独特の風味を感じることが白米のみに比べると高価になる点は否めません。ご自身やご家族の嗜好、食習慣に合わせて、おかずからしっかりと栄養素を摂るもよし、主食を玄米や雑穀米に変えて、不足しやすい栄養素を補うもよしです。

●玄米ならぬかを食べるっていい？

玄米なら白米よりも多く食べてもいいですかと問われることがよくありますが、答えはノーです。

編集者の声

玄米や雑穀米は白米とは違い独特の風味がある印象があり、私は今まで食べたことがなかったのですが、このえいようか通信を発行するにあたり、1度自分でも食べてみようと思いい雑穀米を購入してみました。実際に食べてみると、思ったよりも独特の風味はなく、食べやすく感じました。作り方も白米と混ぜて一緒に炊飯するだけと簡単に作ることが出来ます。気になる方は1度試してみたいかがでしょうか？(3月)

※参考文献：食品成分表2017、日本雑穀協会ホームページ、レシユーブック管理栄養士2019クイックメディア