

栄養だより

第6回
テーマ「米」

すがすがしい秋晴れの続く今日このごろです。皆様いかがお過ごしですか。今月の栄養だよりは新米のおいしい季節というところで米です。どうぞ御覧下さい。

お米の栄養

その他 0.4%

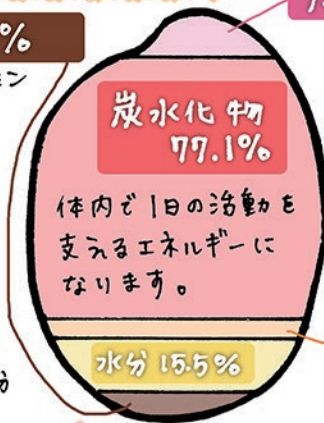
お米にはビタミンミネラル、食物繊維なども含まれています。お茶わん1杯のご飯には...

● **ビタミンB₁**
(疲労回復)
... 1杯(1/2粒分)

● **食物繊維**
(整腸作用、減塩効果)
... レタス1枚半分

● **鉄**(血鉄のもと)
... ほうれん草の葉1/2粒分

他に、カルシウム、マグネシウム、亜鉛なども含まれています。



たんぱく質 6.1%

血や肉、細胞など体の基本をつくります。お米のたんぱく質は大豆製品と相性が良く、味はもちろん栄養面でも優れた組み合わせです。

脂質 0.9%

脂質はエネルギー源や、肌の潤いを保つ上でも必要ですが、取り過ぎには注意。同じエネルギーの食パンと比べると脂質の量は約1/8にすぎません。

茶わん1杯



約 240
= 150g
= 100kcal

当院で使用しているお米は、作州産の「あきたこまち」です。お米屋さんより購入しています。

ごはんといっしょに、たっぷり食べたいからだにいい食材は「まごはせせい」



からだにいい食事と長生きしてね。

ごはんは、どんな料理にもよく合って、栄養のバランスも取りやすいんじやよ。



なるほどなあ。

意外と簡単！ お鍋ごはん

- 1 お米を洗って ざるで水けを切る
- 2 水加減をする... 米の量の1~2割増し
- 3 浸水する... 夏は30分、冬は1時間
- 4 強火にかけ、沸いたら10秒数えて弱火。13分たったら一瞬強火にして火を止める。(少量(1合)の場合は弱火にして11~12分)
- 5 ふたをしたまま5分蒸らしてしゃもじで混ぜる。

鍋は厚手の深鍋。フタが重い方がよい。



おにげもおいしいな。