



公立甲賀病院 栄養管理課  
栄養ミニ新聞

## 米の栄養素

米には**体のエネルギー**になる**糖質**が多く含まれています。また米の糖質には、食物繊維と同じ働きを持つ**レジスタントスターチ**が含まれており、**便秘予防**にも効果があります

## 米の Q&A

### Q 白米には栄養はない？

A **NO!** 白米には**ビタミン B1・B2、鉄、カルシウム**など様々な栄養素が含まれています。特に多く含まれているのは、**たんぱく質**です。ただし米のたんぱく質には必須アミノ酸のリジンが少ないため、**肉・魚・卵・大豆製品と一緒に食べる**ことがおすすめ

### Q 米を食べると太る？

A **NO!** 米の主成分である糖質は体の中で1番にエネルギーとして使用されるため、米は**太る原因にはなりにくい**食品です。ただし、食べすぎるとエネルギーが消費しきれずに体に貯まってしまいます

### Q 玄米を食べていれば、栄養バランスは問題ない？

A **NO!** 玄米は非常に栄養価の高い食品です。白米より栄養素が多く含まれています。しかし玄米だけでは1日に必要な栄養素を十分摂取できません。**主菜・副菜と組み合わせてバランスよく**食べましょう。また白米に比べ消化吸収が悪いため、**よく噛んで**食べましょう

## おいしく食べるコツ

- ① 玄米で保存
- ② 少量で購入
- ③ 密閉容器で保存
- ④ 冷蔵庫・冷暗所で保存

## おいしく炊くコツ

- ① たっぴりの水で素早く洗米
- ② 夏は30分、冬は1～2時間浸水
- ③ 炊上がったたら10～15分蒸らす