

～ ヤマケイ通信 ～

いつもお世話になり、誠にありがとうございます。

3月に入り、日増しに暖かくなってまいりましたが、朝晩はまだまだ冷え込む日が多いですね。季節の変わり目は体調を崩しやすいですので、服装などには十分お気をつけ下さい。

今月のヤマケイ通信は日本人には欠かせない食べ物「お米のパワー」についてです。(^_^)



お米で炭水化物を摂取しよう！

ご存じの通りお米の主たる栄養分は炭水化物です。炭水化物には「糖質」が含まれています。

糖質は「糖類」と「糖類以外」に分けることができ、「糖類」には砂糖や果糖などが含まれます。

そして糖質の中で「糖類以外」の代表格がお米の主成分である、でんぷんです。

つまりお米の主成分は炭水化物の糖質には含まれるけれども、糖類ではないということになります。

そして人間の脳は、糖質しかエネルギーとして利用することができません。

糖質を摂らなければエネルギーが供給されず脳は活発に活動することができなくなります。

つまり脳のためにも糖質を適切に摂取することは非常に重要です。

また、人間の体に必要なエネルギーの 50%～70%程度は炭水化物から摂ることが理想とされています。私たちにとって、お米は決して欠かすことのできない食べ物なのです。



～パン食との比較～

では同じく炭水化物が主な栄養分であるパンとお米を比べてみましょう。

お米は粒のまま炊いてご飯にして食べるのが普通ですね。一方でパンはまず粉にした上で塩や油などを加え、混ぜ合わせた上で焼いて食べます。実は粉に一度なることでパンなどの小麦製品はお米よりも消化吸収されやすくなっています。これはたくさんの栄養を摂ることができるという意味ですが、その分腹持ちがしにくく、満腹感が得られにくいという特徴にもつながっています。

パンだとお腹が空きやすいのにはこうした理由があるのです。また、お米を食べる時に加えられるのは基本的に水のみです。水はもちろんカロリーゼロ。

一方でパンに含まれるものは小麦粉以外にも塩・油・乳化剤・砂糖・イーストフードなどたくさんありますので、その分カロリーも多くなりがちになってしまいますね。

最近では、お米抜きダイエットも流行っていますが、身体のためにもやはりお米は重要な食べ物です。

一日 3 食の内、2 食はお米を摂取したいですね。

ご購入ありがとうございました。次回号をお楽しみに(^o^)



有限会社 山本圭商店



各種包装機用超硬カッター、セラミック加工、テフロン加工、各種表面処理加工、包装資材全般販売
〒537-0012 大阪市東成区大今里 3-11-24 TEL 06-6971-1347 FAX 06-6971-2201 www.tyoukou.jp