

令和7年
10月

しがそせい苑 栄養だより

お米って素晴らしい！！



10月に入り、朝夕が過ごしやすくなり、秋の深まりを感じる季節となりました。新米の季節となり、ふっくらと炊き上がったご飯は、この時期ならではの楽しみです。今回はそんなお米の魅力についてお伝えします。

お米の魅力



お米は日本で長く主食として食されています。理由は、気候や風土に適した作物であり、古くから安定して栽培できたことがあげられます。さらに、お米はエネルギー源として優れており、消化がよく腹持ちが良いことも大きな魅力です。様々なおかずとも相性が良く、文化的にも日本人の生活の一部として深く根付いています。

お米で快眠リラックス



お米などの穀物を食べると、血糖値が緩やかにあがります。この時、体内では「トリプトファン」というアミノ酸の吸収が促進され、脳内で「幸せホルモン」と言われる「セロトニン」が作られます。「セロトニン」は夜になると「メラトニン」と言う睡眠を促すホルモンに変わります。「メラトニン」による質の良い睡眠は、疲労の回復、ストレスの解消など心身のバランスを整える重要な役割を果たします。

実はすごい！！お米の栄養素！！

お米には炭水化物を中心に、私たちの身体に必要な栄養素がぎっしりと詰まっています



亜鉛

身体の成長を促進し、傷の治りを早めます。



鉄分

血液のもととなります。不足すると貧血などを引き起こします。

食物繊維

腸の働きを良くして、便秘や大腸がんを防ぎます。



炭水化物(糖質)

お米の主成分。体の中でブドウ糖に分解され、脳や身体のエネルギー源になります。



脂質

少ない量で大きなエネルギーのもとになります。



たんぱく質

筋肉や血液を作り、身体の基本を作ります。

ビタミン B1

糖質をエネルギーに変えます。身体の調子を整え、疲労回復に役立ちます。

