

栄養だより



平成 29 年

こころの医療 たいようの丘ホスピタル



残暑もおさまり、過ごしやすい秋が到来しました。
皆様いかがお過ごしでしょうか？
新米が出回る時期となりましたので、今月はお米
についての話です。

お米の良さ

「ごはん」はお米を粒のまま調理しているため、パンや
麺に比べてゆっくりと消化吸収され、腹持ちが良く、
噛む回数も増えるため、食事の満足度アップにつな
がるメリットがあります。また、さまざまな栄養素が含
まれています。

茶碗 1 杯分のごはん



約 250kcal

お米の栄養

(精白米 100g 当たり)

たんぱく質 6.1%

血や筋肉、細胞など
体の基本をつくります。
お米のたんぱく質は、
大豆製品との相性が
良く、栄養面でも優れ
た組み合わせです。



炭水化物
77.1%

エネルギー源と
なります。

脂質 0.9%

少量で多くのエネルギ
ーに変わる効率の良
いエネルギー源です。

水分 15.0%

その他 0.4%

ビタミン、ミネラル、食物繊維などが含まれています。

茶碗 1 杯分のごはんには、 *食物繊維・・・整腸作用

レタス 1 枚半分

*ビタミン B₁・・・疲労回復

キャベツ 1~2 枚分

*鉄・・・血液をつくる

ほうれん草の葉 1~2 枚分

他にカルシウム、亜鉛、マグネシウムも含まれています。

「ごはん」と「おかず」の多彩な組み合わせでバランスの良い食事を！