



“新米”の季節到来！

“食欲の秋”に身をまかせ、ついつい食べ過ぎて、ダイエットを決心する人も多いかもしれません。

最近は、炭水化物を摂らない炭水化物(糖質)抜きダイエットをする人が増えていきます。しかし、炭水化物は健康を保つために必要な栄養素。今回は、炭水化物(糖質)の代表格である“お米”に注目してみましょう。



新米とは？

秋は“新米”の季節。新米は今年生産され、年末までに精米したものを指します。購入する際は、精米日をチェックしてなるべく新鮮なものを選びましょう。

米の栄養価

米には、パワーの源となるでんぷん(炭水化物)のほか、タンパク質や脂肪、ビタミンB1、ビタミンEなどの栄養素がたくさん含まれています。成分の7割以上を占めるでんぷんは、消化・吸収力も高く、腹持ちが良いので満腹感も得られ、ゆっくり消化するので、急激な血糖の上昇も抑える効果もあります。

POINT



玄米や発芽玄米、胚芽米は、とくに食物繊維やビタミンB1など栄養素をたくさん含むので、白米とブレンドして炊くのもおすすめです。

おいしく米をとぐコツ

米をとぐ目的は、精米した米の表面についた“ぬか”や“ゴミ”を除くこと。ただし、精米されたばかりの米は、ぬかが少ないため、ゴシゴシとぐ必要はありません

1

水でとぐ

水を注ぎ、軽くかき混ぜたら手早く水を捨てます。米はとぎはじめに水を吸収するので、ぬかの匂いを吸わないよう素早くきっちりと水をきりましょう。

※お湯でとぐと、すすぎ水と一緒に甘みの成分であるでんぷんが流れてしまいます



2

手早くリズミカルに

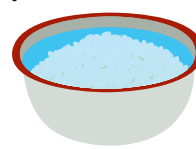
指先を立てた状態で力を入れず円をかくようにリズミカルによくとぎ、すぐに水を捨てます。これを2～3回繰り返します。



3

水につけておく

米粒にたっぷりと水を含ませることは、おいしいご飯を炊く時の重要な工程です。夏場は30分以上、冬場は1～2時間ほど水に浸してください。



あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にお越しください。☎72-6682
毎週月～金曜日 午前9時～11時/午後1時～4時(あすてらす休館日を除きます)

●問合せ先 健康課健康推進係☎72-6666