

健康未来への想い

- みんなの保健室編 -

 2023年
秋号

本コンテンツは弊社産業医療事業部が作成・提供しているお客様向けの情報発信ツールを抜粋したものです

お米は太る？

秋といえば新米の秋！

という事で、みなさん、お米は好きですか？
お米＝炭水化物というイメージがありますが、実は**炭水化物だけでなく、たんぱく質・脂質・ミネラル・ビタミンなど様々な栄養素**が含まれています。

お米の7割の栄養素が炭水化物で、炭水化物は消化されると**脳の唯一のエネルギー源である「ブドウ糖」**に分解されます。ブドウ糖は脳や神経系の働きを活発化させる役割があるため、日常生活を送る上でとても大事な栄養素です。また、お米は腹持ちが良く満腹感に繋がりがやすく、**食べすぎを予防する事ができます。**

そんなお米ですが太りやすいイメージがあり、保健指導をしていると「**ダイエットのためにお米を食べないようにしています。**」とお話される方が多いです。

本当にお米が太る原因なのでしょうか。



炭水化物とは糖質と食物繊維を合わせた総称の事を言います。糖質は1gあたり4kcalで、脂質は1gあたり9kcalなので、**脂質は糖質と比較すると2倍以上のカロリーがあります。**

そのため、油を多く使う中華や洋食だとカロリーの過剰摂取に繋がってしまいがちです。ですが**和食だとお味噌汁や焼き魚、お浸しなど、油を使わない料理が多いので、中華や洋食よりもカロリーの摂りすぎを防ぐ事ができます。**

ダイエットのためにお米を控えている方は、**おかずのメニューや量を見直してみると良いかもしれません。**しかし、おかずを減らしたからといってその分お米をたくさん食べて良いわけではありません。摂取カロリーが消費カロリーを上回ると体重の増加に繋がりますので、**食べすぎには要注意です。**

これから、お米だけでなく果物や野菜等、たくさんのおいしい食材がスーパーに並ぶ季節です。食べすぎには注意して、**ぜひ今しか食べられない旬の食材をおいしく、楽しく味わっていただけたらと思います。**