

ぱくぱく

発行 へきなんこども園子育て支援センター Vol.227 2025. 11. 1
愛知県碧南市松本町73番地 TEL (0566) 41-7394

今月のテーマ

「白米と玄米の違い」

最近では健康ブームで、食事にも気を使っている人がいるのではないのでしょうか？
その中でも、栄養素の豊富な「玄米」についてご紹介します。

☆白米と玄米の違い

白米と玄米の違いを簡単に言ってしまうと、精米しているのが白米、していないのが玄米です。精米とは、玄米から“ぬか”を取ることを言います。このぬかの層には、胚芽があり、お米の中で一番栄養が含まれていますので、玄米は栄養満点だということが分かります。

〈白米と玄米の栄養素〉(生米の場合)

	白米100gあたり	玄米100gあたり
エネルギー	356kcal	350kcal
たんぱく質	6.1g	6.8g
脂質	0.9g	2.7g
カルシウム	5mg	9mg
鉄	0.8mg	2.1mg
食物繊維	0.5g	3.0g

抑えることができ、更に血糖の急激な上昇を抑える効果があるので、太りにくい体を作ることができます。このように、いい事尽くしな玄米ですが、食べにくいと感じる方もいると思いますので、まずは白米に少しずつ混ぜて炊き、慣れていってみたいはいかがでしょうか。

こうして数字で比べると、玄米の方が栄養豊富なのが分かります。白米は栄養が含まれている部分をほとんど取ってしまったので、栄養は減っていますが、その分美味しく食べられるようになっています。また、玄米は白米に比べて歯ごたえがあるのでよく噛んで食べることで、満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを

おすすめレシピ

『魚のきのこソースがけ』

材料 《 4人分 》

- | | | | | |
|--------|------|---------|-------|-----|
| ・白身魚 | 4切 | ・しょうゆ | 大2 | } A |
| ・えのきたけ | 1/2袋 | ・酒 | 大1 | |
| ・生しいたけ | 2枚 | ・鶏がらスープ | 小1 | |
| ・しめじ | 1/2袋 | ・水 | 200cc | |
| | | ・片栗粉 | 適量 | |



《作り方》

- ① えのきたけ、しいたけ、しめじは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水を入れ、①を煮る。火が通ったら、A で味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ 白身魚に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ④ 揚げた③に②をかけたら出来上がり！

◎愛知県の主なお米のラインアップ

愛知県ではきれいな水と気候を活かして、安心安全なお米作りを行っています。ここでは、3種類紹介します。

〈あいちのかおり〉・・・コシヒカリの1.1倍の大粒。

愛知県で最も多く作られており、しっかりとした食感が人気です。

〈コシヒカリ〉・・・粘りと甘みのバランスも良く、冷めても美味しいです。

〈ミネアサヒ〉・・・「山の幻」とも言われている品種で、つやつやとおいしい炊きあがり特徴です。