



主食についてよく知ろう



主食とは、食事の中で主となる食べ物で、主たるエネルギー源とするものです。日本人にとって主食といえば、お米を炊いたご飯を思い浮かべる方が多いでしょう。

主食の種類

❖**米**…白米や玄米などを炊飯器や鍋で炊いたご飯、お粥、蒸した後についてできるお餅、炊いたご飯を炒めて作る炒飯など、日本人にはなじみ深い主食です。

ビーフンやフォーは米粉から作られた麺で、最近では米粉パンも出回っています。

❖**小麦粉**…小麦粉から作られる麺類にはうどん、そうめん、中華麺があります。パスタもデュラム小麦から作られています。また、小麦粉はパンの材料でもあり、世界には様々なパンがあります。ピザの生地やナン、チャパティなども小麦粉から作られています。



❖**とうもろこし**…とうもろこしは世界3大穀物の1つです。とうもろこしを粉状にしてできるコーンミールを使ってパンが作られることもあります。メキシコの主食として有名なトルティーヤはコーンミールが使われています。

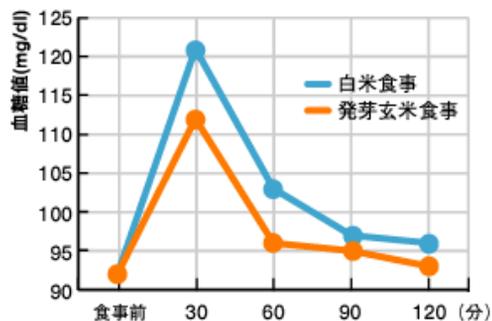
❖**そば**…ソバの実を粉にして麺状に加工した、蕎麦切りがよく見られます。

他にも、じゃがいもやさつまいも、キャッサバなどの芋類や、大豆やひよこ豆などの豆類を主食としている地域もあります。



ご飯物

ご飯のエネルギーは右の通りです。



玄米と白米ではカロリーにあまり違いがありませんが、血糖値の上がり方では大きな差があります。白米は、もみ殻を取り除いた後に、粒の周りの米ぬかも取り除いていますが、玄米はもみ殻だけを取り除いただけなので、米ぬかが残っており、米ぬかにはビタミンB群、ビタミンE、食物繊維、カルシウム、マグネシウムなどたくさんの栄養素が含まれています。

雑穀米のご飯のカロリーは、加える雑穀の種類や量で大きく変わります。目安としては、玄米ご飯と同じくらいかやや低めです。また、雑穀は食物繊維が豊富で、押し麦には100gあたり、12.2gも食物繊維が含まれています。

白米のご飯にはゴマや海苔を加えると食物繊維がとれるのでおすすめ



パン

食パンにはバターやマーガリン、牛乳などが使われているため、ごはん1杯を食べるよりは、食パンを食べたほうが糖質の摂取は抑えられますが、ジャムやはちみつなどを塗れば糖質が増えることになります。

麺類

そばとパスタは食物繊維が多く、筋肉や骨など身体をつくる蛋白質も多く含まれています。パスタにはビタミンB1も比較的多く、糖質を効率よくエネルギーにでき、アスリートが試合前によく食べています。



血糖値上昇
中性脂肪上昇
肥満 糖尿病

糖質

集中力の低下
疲れがたまる
やせる

摂り過ぎ
減らし過ぎ

「適量」 摂ることが重要！

糖質は摂取量が250~300g（エネルギー比で55%）と栄養素のなかで最も多いのですが、体内では1%未満しか存在しません。摂取した糖質の多くは消化・吸収され、私たちが日常体を動かしたり物事を考えたりするときのエネルギー源として利用されているためです。主食はそのエネルギーを確保するためにとっても重要です。今一度、主食の種類や内容、食べ方に注意を払ってみましょう。

今月の食材



たけのこ

【旬の時期・特徴】

たけのこの旬は春から初夏にかけてです。たけのこの種類の1つ、モウソウチクが最も美味しく安くてたくさん出回る食べ頃の旬は、3月から4月です。グルタミン酸やチロシン（節の間に見られる白い粉のようなもの）、アスパラギン酸などのアミノ酸、カリウム、食物繊維が豊富に含まれています。あくが強いので、食べすぎには注意が必要です。

【保存方法】

掘り出された後、時間を追うごとにどんどんあくが強くなっていきますので、出来るだけ早く下ゆでしましょう。茹でたものは皮を剥き、水に浸した状態で蓋をし、冷蔵庫で保存します。水を変えながら1週間程はもちます。

【選び方のポイント】

たけのこは伸び過ぎたり、日にあたる時間が長い物はあくが強くなります。伸び過ぎていないもの、皮の色が薄い物を選んでください。



今月の食材レシピ

たけのこと豚肉の混ぜご飯

1人分： エネルギー 266 kcal
蛋白質 6.1 g
食塩相当量 2.0 g

【材料：4人分】

たけのこ(水煮)	100g
豚バラ肉	50g
(A)	
・酒	大さじ2
・醤油	大さじ3
・みりん	大さじ1
サラダ油	小さじ1・1/2
ご飯(温かいもの)	400g
三つ葉	適量

【作り方】

- (1)たけのこは1cm角に切り、豚バラ肉は1cm幅に切ります。三つ葉は飾り用に少し残し、みじん切りにします。
- (2)フライパンにサラダ油を熱し、豚バラ肉を入れて中火でカリカリになるまで炒めます。脂が出切ったら、たけのこを加えて軽く炒めます。(A)を加えて混ぜ、火を止めます。
- (3)ボウルにご飯を入れて(2)を加え、全体を混ぜてご飯に色が付いたら、三つ葉のみじん切りを加えてサックリと混ぜ合わせます。
- (4)器に盛り、飾り用の三つ葉をのせます。

《調理時間：およそ15分》

たけのこは部位によってかたさが異なるので、中心部や根元は煮物や炒め物、やわらかい穂先は汁物や和え物など使い分けるとよいでしょう。



行事食紹介



3月3日 桃の節句 ひなまつり

❖❖ 献立内容 ❖❖

ちらし寿司
天ぷら盛り合わせ
キス かきあげ
かにかま
菜の花のおひたし
白花豆
デザート



* 日本に桃の節句が伝わったのは平安時代だといわれており、当初の風習であった「流し雛」と、貴族の子女で広まった「ひいな遊び」が合わさって雛祭りの原型となりました。
* ちらし寿司には、長寿祈願のえび、見通しのいい人生を願う蓮根、健康勤勉を願う豆など、縁起の良い山海の幸を彩りよくちらします。

3月20日 春分の日

❖❖ 献立内容 ❖❖

花型豆腐ハンバーグ
スナップえんどう
れんこんおかか煮
人参の昆布和え
デザート



春分の日には太陽が真東から昇って真西に沈むため、昼と夜の長さがほぼ同じになります。
また、彼岸の中日であり、「自然をたたえ、生物をいつくしむ」という国民の祝日になっています。
春のお彼岸には「ぼたもち」を食べますが、この頃に咲く牡丹の花にちなんでいます。



今月の行事食予定



4月1日 お花見

4月29日 昭和の日



❖お知らせ❖

糖尿病教室は、感染拡大予防のため、現在お休みしています。開催が決まり次第、お知らせします。

今月号より「おひさま」をリニューアルして再開しました。いつもお読みくださっている皆様、ありがとうございます。これからも耳寄り情報をお届けしていきます。お花見はもうされましたでしょうか？感染対策のため、いつもは「花より団子」の方も、静かに心行くまで花を眺めてみましょう。