

1 ごはんは私たちの体に ぴったりの食べ物

私たちが毎日元気に活動していくためには食事は欠かせません。数多くの食べ物の中でも、ごはん(米)には、活動のためにエネルギーを供給する炭水化物と体を作るたんぱく質が含まれています。このように、精白米のごはんは、生活のために必要な栄養成分を含んだ基本的な食べ物なのです。

米(精白米・うるち米)の栄養成分(100g当たり)

炭水化物 75.6g
たんぱく質 5.3g
脂質 0.8g
ミネラル、ビタミンなど 0.4g
水分 14.9g

エネルギー 342kcal

【日本食品標準成分表 2020年版(八訂)】より

炭水化物	米の主成分は炭水化物。体内でブドウ糖に分解され、エネルギー源として利用されます。ブドウ糖は脳の唯一のエネルギー源です。
たんぱく質	筋肉や臓器など、主に体を作るもとで、丈夫な体作りには欠かせません。
脂質、ミネラル、ビタミンなど	これらも、わずかですが含まれています。
水分	食品の性状を表す最も基本的な成分で、食品の構造の維持に関係しています。米の水分量は14.9%ですが、炊飯後には60%になります。

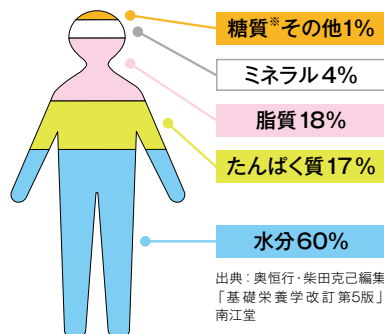
ごはんは私たちの主要なエネルギー源

私たちは活動のために必要なエネルギーを食事からとっていますが、エネルギー源となる栄養素にはたんぱく質、脂質、炭水化物があります。これらをエネルギー産生栄養素と呼びます。ただし、たんぱく質は、ふつうはエネルギー源より、体を作る成分として優先的に利用されます。この摂取バランスは、たんぱく質13~20%エネルギー、脂質20~30%エネルギー、炭水化物50~65%エネルギーを目標とすることが望ましいとされており、炭水化物は重要なエネルギー源として位置付けられていることが分かります。日本人は、この炭水化物を主成分とする米(ごはん)を主食としてきました。ごはんは私たちにとって欠かせないエネルギー源なのです。

炭水化物はエネルギーとして 利用されやすい

私たちの体の主成分は水分です。次にたんぱく質、脂質が多く含まれ、これらでほぼ大半を占めます。残りはミネラル(カルシウム、鉄、亜鉛など)や糖質がわずかながら含まれています。私たちが毎日の食事からとっているエネルギー源として最も割合が多いのは、穀物に多く含まれる炭水化物です。炭水化物は、体内で消化吸収された後はエネルギーなどとして利用されるため、体の構成成分としてはわずか1%に満たない程度です。

私たちの体の組成(比較的健康な成人男性の場合)



出典:奥恒行・柴田克己編集
「基礎栄養学改訂第5版」
南江堂

*炭水化物は糖質と食物繊維に分類されるが、食物繊維が含まれるのは植物のみ。動物は糖質のみで構成される。

脳にとって、ブドウ糖は唯一のエネルギー源

ごはんに含まれる炭水化物(デンプン)は、体内で消化吸収されて、ブドウ糖になります。ブドウ糖は全身のエネルギーとなるとともに、肝臓や筋肉に貯蔵されます。脳・神経系はブドウ糖を唯一のエネルギー源としていて、代わりに脂肪をエネルギー源として使うことはできません。つまり、常にブドウ糖の供給を必要としています。ごはんを食べずに空腹のまましていると、脳が働かず勉強や仕事に集中できないのは、このためです。それほど重要なものであるにもかかわらず、体内にストックできる量には限りがあり、体重のわずか1%以下にすぎません。毎日ごはんをきちんと食べて、元気の源であるエネルギーを蓄えましょう。



ごはんはゆっくり消化吸収されるので 肥満になりにくい



同じ炭水化物の中でも、ごはんなどに含まれるデンプン(多糖類)は、ブドウ糖(単糖類)、砂糖(少糖類)に比べて、ゆっくり消化吸収されるので、食後の血糖の上昇がゆっくりで、インスリンの分泌も穏やかです。また、同じデンプンでも、粒でできているごはんは、粉からできているパンや麺類よりも消化吸収がゆっくりなため、腹持ちが良いといわれています。このように、ごはんは、腹持ちが良い割には、肥満になりにくい食べ物といえます。肥満を予防するためには、脂肪や砂糖が多い食べ物は控え、穀物、特にその中でごはんを主要なエネルギー源とし、主菜と副菜を組み合わせた食事がおすすです。いろいろな食品を組み合わせることで適正なエネルギー量をとることができ、栄養バランスもよくなります。

※インスリン:すい臓から分泌され、血液中のブドウ糖をエネルギーにする時に必要なホルモン。血糖値を調整し、脂肪への合成を促すホルモン。

ごはん食はよくかむことにつながり、 虫歯予防や脳の活性化などに効果的

最近の子どもたちはやわらかい食べ物を好む傾向があることから、しゃく回数が減り、かむ力が低下していることが懸念されています。よくかむことは、虫歯を予防したり、脳が活性化したりするなど、様々な健康効果が期待されています。また、よくかんで食べたほうが、食後の熱産生(摂取した栄養素が体熱となって消費される)が高まり、代謝量がアップするともいわれています。粒のまま食べるごはんは自然とかむ回数が増えます。加えて、ごはんを主食に、小魚や豆、野菜などかみごたえのあるおかずを組み合わせるとより美味しい食事になります。

