もっと知りたい

ごはんの秘密

ごはんは糖質だけじゃない

ごはんといえば、炭水化物・糖質の代表格。ごはん（精白米）1杯分（150g）には、約56gの炭水化物が含まれ、私たちの身体や脳を動かすエネルギーになってくれます。

でも、それだけではありません。実は、同量のごはんには、私たちの身体をつくるたんぱく質も約4g含まれているのです。1日3食ごはんを食べるだけでも、日本人の成人が1日に必要とするたんぱく質の約1/6～1/5にあたるたんぱく質をとることができます。

どんなおかずとも合うごはん

味には「四原味（甘味・塩味・酸味・苦味）」の要素があり、日本ではこれにうま味を加えた「五原味」が味覚を構成するとされています。

ごはんはこの五原味のどれにもあたりません。だからこそ、ごはんを中心とした日本型食生活は、「口中調味※」により、多種多様な食品を含む多様な味のおかずを一緒にとりやすく、バランスのよい食事を実現しやすいといわれています。

※味つけしていないごはんを噛みながら、口の中でおかずをあわせて味つけをする食べ方で、日本人に特徴的なものとされています。

誰かと食事を共にしよう

誰かと食事を共にする頻度が高い人は、食事の内容が充実している傾向があります。一方で、ひとりでとる食事が多いとフレイルリスクが高くなるという調査結果があります。

また、フレイルの予防には「人とのつながり」も重要とされています。食事を共にするのは、趣味や特技に関係なく参加しやすい「人とのつながり」ではないでしょうか。知り合いとの個人的な食事はもちろん、地域や職場などの所属するコミュニティのさまざまな人と共に、食事をおいしく楽しむ機会を持ってみてはいかがでしょうか。

● この冊子に関するお問い合わせは、公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構（03-4334-2160）までお願いいたします。

※禁 複写・引用・転載