



進徳女子高等学校
食育デザイン科

お米、食べていますか？

みなさんの家では、お米をどのくらい食べていますか？

主食が、ご飯だけでなくパン、麺類と多様化して、米の消費量は年々減ってきています。米の1人当たりの年間消費量は、昭和 37 年度をピークにずっと減少傾向にあります。具体的には、昭和 37 年度には 118 kgの米を消費していたのですが、平成 25 年度には、その半分程度の 57 kgにまで減少しているそうです。日本の気候が稲の栽培に適しており、長い期間保存ができるため、我が国では古くからお米を主食としています。またごはんは、どんな食品とも組み合わせることができ、和風、洋風、中華風など、どんな味のおかずにもよく合うので、日本型食生活（一汁三菜）の主食として最適です。

今年も新米の季節がやってきました。毎日の“ごはん”のおいしさを思い切り味わってみましょう。

おもしろくてためになる、お米についての知識



1. ごはんの栄養成分は？

ごはんには、体に必要な様々な栄養成分が含まれています。主成分は、脳や体のエネルギーになる炭水化物ですが、その他に、筋肉や血液などの体の基本を作るたんぱく質も含まれています。ごはんに含まれるたんぱく質は、他の穀類に比べると、非常に栄養価が高く、さらに、亜鉛などのミネラル類や食物繊維も含まれています。

2. なぜ、よく噛むと甘いのか？

お米の成分の 8 割ぐらいはでんぷんでできていますが、よく噛むと唾液に含まれる消化酵素の働きで、マルトース（麦芽糖）と呼ばれる甘い糖に分解されるからです。よく噛むと甘くおいしくなるだけでなく、脳の働きを活発にする、歯の病気を防ぐ、胃腸の働きをよくするなどの体によい効果もあるので、しっかり噛んで食べるのがよいそうです。

3. 新米のおいしい炊き方は？

いつもより、①やさしく研ぐ、②水は少し少なめに、あとは同じように炊きます。



4. どのようなお米の品種がある？

★水稲うるち米の品種別作付比率（平成 26 年産米）

1 位；コシヒカリ 2 位；ひとめぼれ 3 位；ヒノヒカリ 4 位；あきたこまち 5 位；ななつほし

★おもしろい名前のお米・・・次のお米は何県のお米でしょう！？

①森のくまさん ②どんぴしゃり ③なごりゆき ④天使の詩 ⑤白雪姫 ⑥恋の予感

〔答え〕①熊本県 ②岩手県 ③新潟県 ④佐賀県 ⑤岐阜県 ⑥広島県

「恋の予感」は広島で生まれた品種です。キャッチコピーは「お米に恋をしてみませんか」。

・・・見つけたら食べてみてください。

5. 「朝食のあつあつご飯を何と一緒に食べますか？とっておきの“簡単！ごはんのお友”を教えてください」というアンケート結果（米穀安定供給確保支援機構、米ネットより）

1 位；納豆 2 位；生卵 3 位；のり 4 位；みそ汁 5 位；明太子 6 位；鮭 7 位；梅干し

・・・あなたは何を食べたいですか？



ひろしま南区スイーツフェアのお知らせ

日時；平成 28 年 10 月 22 日（土）・23 日（日）

10：00～16：00

場所；エールエール地下広場エントランスプラザ

- 南区七代伝説スイーツの販売
- ひろしま南区スイーツ妖怪みやげ話の販売
- 小学生以下限定のカップスイーツデコレーション体験

※スイーツは進徳女子高校の生徒と南区菓子店が協力して開発しました。

当日は、食育デザイン科の生徒がスイーツの販売やデコレーション体験の補助をします。

是非、お立ち寄りください。

