



♪つばめ 食育だより♪

ごはんを食べよう！

毎日当たり前食べているごはん。でも実は新潟県の豊かな自然・水で作るおいしいお米を食べられる幸せ者であるということを忘れないようにしたいですね。この地で育つ私たちはこの地で作るお米を食べることが、健康への近道です。



朝食・昼食・夕食のうち、米飯は何回食べていますか？



朝はパンがいいわ



麺が楽ちん 子どもも喜ぶし



ごはんは太りそうで減らしてます



お米をといで準備がひと手間…

提案します！ **2食以上は主食を米飯**にしませんか？「えっ！なんで？」

1.カラダも○○○も健康に

米飯と一緒に食べたいおかずは何？

焼き魚、納豆、卵、煮菜、ひじき、刺身、明太子、焼肉…

米飯に合うおかずは多種多様。パンに合うおかずといえば？

卵、ベーコン、ウインナー、チーズ、サラダ

決まった物になりがち、脂多め。**米飯は、自然といろいろなおかずをとり、栄養バランスが良くなる。カラダとココロの健康を保ちます。**

2.肥満や○○○予防に

「ごはんは太りそう…」いえいえ！粉から作るパンや麺に比べ、粒状の米飯は、消化吸収に時間がかかるため血糖値を上げにくい。体脂肪を合成しにくく、**肥満や糖尿病予防になる！よく噛み、腹持ちもいいので、間食が減る。ダイエットに最適！**

3.農家や○○を守る

輸入に頼る小麦より、おいしい新潟米を。**食べて農家を応援！**田んぼがあると稲の光合成により空気がきれいになり、温暖化を防ぎ**環境**を守ります。

4.○○○○が貯まる

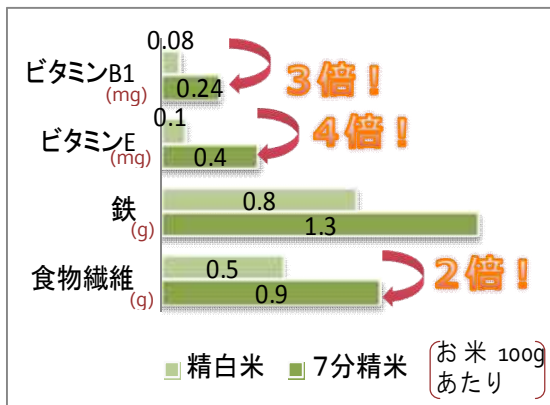
つばめ元気ががやきポイント手帳では、米飯を2食以上食べると**ポイント**が貯まってお得。



ごはんでもっと健康になるとっておきのカンタンワザ！

精米 ^{ななぶ} 7分づき精米にする

^{ぬか はいが}糠や胚芽に栄養素がつまっています。



やってます！

7分精米は白米と大差なく美味しいのでこれは続けられる！子どもも食べます。



やってます！

プツプツ感が好きなので今は3分精米。栄養はとれるし、よく噛み、快便です。

洗米

「とぐ」ではなく「洗い流す」

- ① 多めの水で数回混ぜるように洗い、すぐ水を捨てる
- ② 2～3回水を替えて洗う

✕ 強くみがくようにとぐ
洗米はかつてのやり方

✕ とぎ汁の濁りがなくなるまで洗米を繰り返す必要はありません！



とぎ汁にはビタミン・ミネラル成分が！

洗米するほど風味が落ちます。**3回程程度の洗米でご飯の風味が豊かで、甘みを感じます。**

慣れたら5分づき→3分づき→玄米にしていけばより一層栄養価アップ！

問い合わせ先：燕市吉田保健センター
TEL0256-93-5461