


## ● 「ご飯は太る」は誤解？

「ご飯は太る」というイメージを持っている人が多いと思います。ご飯を主食にした和食は、刺身や焼き魚、煮物、酢の物、みそ汁など、油を使わない料理が多いのが特徴です。西洋料理はフライやドレッシングなど油を使う料理が中心です。摂取する脂質が多くなるとエネルギーが高くなり、肥満を引き起こす原因にもなります。ご飯そのものは油をほとんど含みません。和食の基本の一汁三菜を心がけると、たんぱく質や脂質のバランスが良くなり、エネルギーを抑えることもできます。

さらに、玄米などの精製度の低い穀類をとると、不足しがちなビタミンやミネラル、食物繊維が多く摂れます。同じ量を食べるなら、どれもエネルギー量はほぼ同じですが、未精製の穀物は、噛む回数が増え、消化がゆっくりなので早食いや食べすぎ、血糖の上がり過ぎを防ぐ効果があります。ご飯も食べ方次第では、むしろ太りにくい食事といえます。

		エネルギー (kcal)	ビタミンB1 (mg)	食物繊維 (g)
 ご飯中盛り 1杯(150g)	精白米	252	0.03	0.5
	胚芽精米	250	0.12	1.2
	玄米	248	0.24	2.1

【引用文献】 農林水産省、[http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna\\_navi/topics/topics3\\_03.html](http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/topics/topics3_03.html)