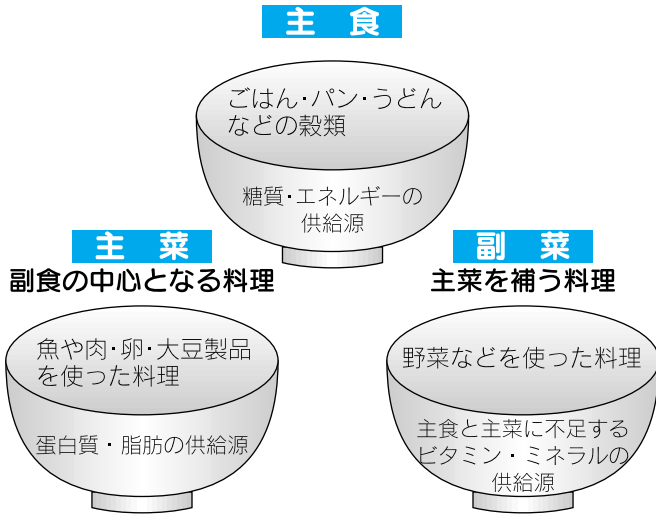


ごはん食は3つの器がそろろう



ごはん食はすぐれもの



今回は、鳥取市食生活改善推進委員会が担当しました。

ごはんはどんなおかずとも相性がよい淡泊なごはんは、どんなおかずにもよく合います。また、交互に食べることで、蛋白質や脂肪のとり過ぎをセーブします。

ごはん食は太らない
お米を「ごはん」という粒の形で食べるので、インシュリン分泌がおだやかなため血糖を安定的に保ち、血中脂肪や体脂肪も増えにくく、肥満予防に効果的。腹もちがよく、持久力もつきます。

野菜・食物繊維が豊富
食物繊維は便通を整え、かつ大腸がん、肥満、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病を予防します。また、体調を整えるビタミンやミネラルも多く含まれています。

年代に応じた食べ方ができる
日本人は小さい時から成長に見合った食べ方を身につけ、中年頃より自然に脂肪の少ない食事を好むようになります。

魚を多く食べる
背の青い魚の脂肪は中性脂肪を減らし、血中コレステロールを増やしません。さらにカルシウムやビタミンDを含み、動脈硬化・骨粗しょう症予防に効果的です。

大豆・大豆製品は欠かさない
米と豆腐などの組み合わせで、植物性タンパク質を効率よく摂取することができます。

保存食品が多様
乾物、漬け物・納豆など多様な保存食品は、酵素類などが豊富、体の調子を整えます。

朝ごはんを食べていますか

こどもや若い人に朝食を食べていない人が増えています。

朝食は1日のスタートライン。活動力の源です。季節の彩り、おいしい味と香りのある朝の食卓は、家族みんなの健康維持と、コミュニケーションを図る場にもなります。

新しい食生活指針にも「ごはんなどの穀類をしっかり」と。1日の始まりに大切な朝食の見直しを」と、ごはんを朝食を摂ることをうたっています。

朝ごはんを食べていない人の中で、特に20歳代の割合は、男性が3人に1人、女性が7人に1人と多くなっています。(平成10年度国民栄養調査)

朝ごはんを食べていない人ほど疲れやすく、体調不良を訴える人が多く、午前中は集中力がなく、自覚している人が多いようです。また、昼食・夕食・間食のとり過ぎから肥満傾向もみられます。

おにぎり一つからでも、朝食を摂る習慣をつけましょう。

かんたんごへいもち五平餅

作り方
ごはんはすりこぎでつぶし、8等分して丸め、平ら(小判型)にする。
フライパンに薄く油を熱してを並べ、両面に焦げ目を付ける。
白いりごまをすり鉢で油が出るまで滑らかにすり、ピーナッツを加えてさらにする。Aを加えてよく混ぜる。
のたれをからませ、もう一度焼く。
に割り箸をさす。
五平餅+サラダ+牛乳などでバランスの良い食べ方をおすすめします。

材料(4人分)

ごはん	720g
サラダ油	少々
白いりごま	大さじ3
ピーナッツ(粉末)	大さじ3
A	砂糖 大さじ2
	しょうゆ 大さじ2
	みりん 小さじ2弱
割り箸	8本