

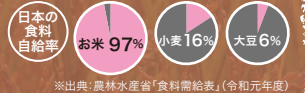
あなた好みが見つかる!?

お米診断 してみましょう!

※2022おこみ実らせ際 収穫祭にて撮影

食料自給率97%
お米が日本の食卓を支えています!

多くの食料を輸入に頼っている日本ですが、お米に関しては、**ほぼ100%に近い自給率**を維持しています。みなさんがお米を食べてくれることで、**日本の農家さんや伝統的な食文化を守**ることが出来ます。



お米は、やわらかな
もちり派だ!

お米は、噛みごたえある
しっかり派だ!

お米は、
甘みを強く感じたい

食事の主役は、
ごはんより、おかず派だ

YES

NO

YES

NO

肉料理など、濃い味つけの
おかずが好きだ

お弁当などで
お米を使うことが多い

ごはんは保存せず、
食べきることが多い

和食や魚料理など、
薄味の料理が好きだ

YES

NO

YES

NO

YES

NO

YES

NO

Aタイプ

もちり×甘い

Bタイプ

もちり×あっさり

Cタイプ

しっかり×あっさり

Dタイプ

しっかり×甘い

Aタイプ もちり×甘い

なお米が
おすすめ!



北海道産
ゆめぴりか

品種改良を重ねて
生まれた、北海道米
の最高峰

あいち米
あひとつづ

もちり粘りが
あって甘い!
あいち米の最高峰

山形県産
つや姫

炊き上がりの
ツヤが素晴らしい、
山形のお米

長野県産
ミルキークイーン

光沢があり、
やわらかく粘りの強い、
長野米

Dタイプ しっかり×甘い

なお米が
おすすめ!



富山県産
富富富 (ふふふ)

噛むたび旨みと
甘みが広がる、
富山のお米

あいち米
山の幻 ミネアサヒ

標高の高い中山間
地域で栽培された、
あいち米

山形
雪若丸

つや姫の弟君として誕生。
しっかりした粒感と粘り
が両立した新食感のお米

宮城県
ひとめぼれ

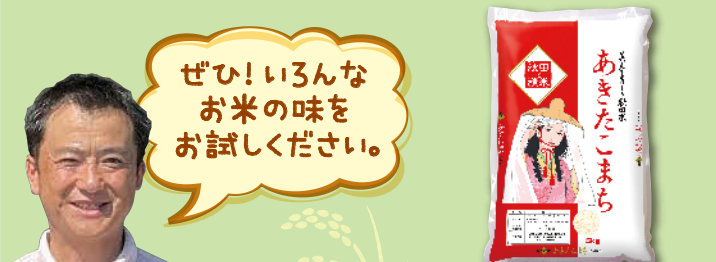
宮城生まれ、宮城
育ち! 飽きない
おいしさのお米

もちり

しっかり

Bタイプ もちり×あっさり

なお米が
おすすめ!



ぜひ! いろんな
お米の味を
お試しください。



秋田米
あきたこまち

小野小町の故郷で
生まれた、
秋田生まれのお米

Cタイプ しっかり×あっさり

なお米が
おすすめ!



北海道産
ななつぼし

ツヤ、粘り、甘みの
バランスがよい、
北海道米

富山県産
てんたかく

ほどよい粘りと
甘みで食べやすい!
富山生まれのお米

愛知県産
あいちのかおり

香るように芳醇な味、
愛知県民定番の
大粒でおいしいお米



おいしい たのしい あったかい フィールコーポレーション

Take Free ご自由にお持ちください

グッドフィーリング

Good Feeling-ing

2022
Vol.85

「食の楽しさ」発見! おいしさと健康を考えた食生活のためのコミュニケーション誌

お米スゴイ!

おいしい元気の源
お米の魅力を再発見!!

お茶碗1杯で約30円!
栄養バランスにすぐれた
お米は健康と家計の味方!!

お米は、エネルギー源となる炭水化物、体をつくるたんぱく質、
ビタミン・ミネラルなどもバランスよく含んでいる、
まさに**栄養の宝庫**です。



これぞ
新常識! お米のスゴイところ 中面でご紹介!!

実は!
ごはん食の子どもはIQが高い!?
お米こそダイエットの強い味方!
目からウロコの裏ワザ! 3つの
お米をおいしく炊くポイント



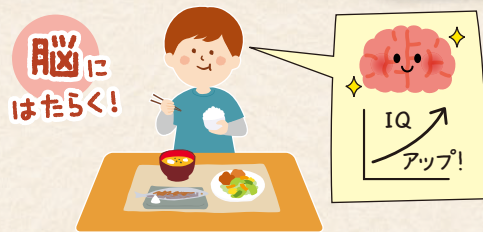
最新研究でわかった

お米のここがスゴイ!



ここがスゴイ ① ごはん食の子どもはIQが高い!?

朝食がごはんの子どもは、パン食の子どもよりIQ(知能指数)が高いという研究結果があります。ごはんはGI値(食後血糖値の上昇度を示す数値)が低く、血糖の上昇がゆるやかなため、脳の栄養となる糖質を長く安定して供給でき、脳細胞の成長を助けるといわれています。



毎日しっかり朝食を食べる習慣をつけよう!

ここがスゴイ ② 腸内環境を整えて、お米で腸活!!

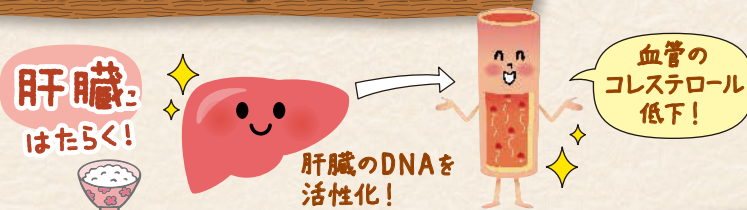
お米に含まれる、消化されにくいデンプン「レジスタントスターチ」は、大腸まで消化・吸収されずに届いて食物繊維と似た働きをします。また、乳酸菌などの善玉菌の増殖を促し、腸内環境を整えるのにも効果的です。



おにぎりは、ごはんが冷めると増えるレジスタントスターチたっぷり!!

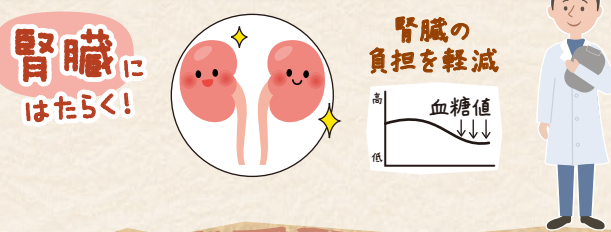
ここがスゴイ ③ メタボ改善のポイントは、お米にあり!

お米に含まれる成分が、肝臓を活性化させ、肝臓や血液中のコレステロール値を下げる機能を持つ可能性が分かってきました。メタボ予防や動脈硬化などのリスクを減らすことが期待されています。



ここがスゴイ ④ ごはん食が糖尿病のリスクを減らす!?

お米に含まれるたんぱく質が、小腸のホルモン(インスリン)分泌を促進することが分かってきました。インスリンが血糖値の上昇を抑え、腎臓の負担を減らすことで、糖尿病をはじめとした腎疾患の予防に役立つことが期待されています。



※参考:「JA全農「なるほど!米の新発見」

「お米は太る」は間違い

お米こそダイエットの強い味方!

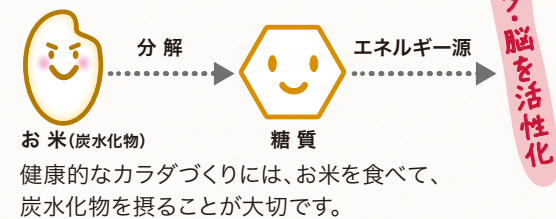
糖質制限ダイエットの流行で「お米は太る」というイメージを持っている人もいるかもしれませんが、これは大きな間違い!むしろ、お米はダイエットの心強い味方になってくれます。



お米のスゴイ! 代謝力

お米は、カラダを動かすエネルギー源!

お米の主成分である炭水化物は、体内で糖質に分解され、カラダや脳を動かすエネルギー源になります。このエネルギー源がないと、筋肉が代わりに燃料として使われ、代謝が落ちて痩せにくくなります。



お米のスゴイ! 燃焼力

お米は、パンよりカロリー控えめ! 脂質がとても低い!!

カラダを動かす栄養素の中で、最も燃えやすい(エネルギーとして消費されやすい)のが炭水化物で、燃えにくくカラダに蓄積されやすいのが脂質です。

お米は炭水化物が多く、低脂質。エネルギー効率にすぐれた食材です。

お米は脂質が少ない主食

お米 (100g)	食パン (100g)
脂質 0.3g	脂質 4.4g
炭水化物 37.1g 168kcal	炭水化物 46.7g 264kcal

※出典: 文部科学省 食品成分データベース

お米のスゴイ! 整腸力

お米で胃腸を元気に! 消化・吸収アップ!!

粒状のお米は、粉(小麦粉)からできているパンや麺類より、噛む回数が増えます。よく噛むことで脳が刺激され、少量でも満腹感が得られます。また、噛むことで胃腸の動きが活発になり、消化・吸収もよくなり口やあご周りの筋肉も刺激され、頬のたるみ防止や小顔効果も期待できます



※参考:「JA全農「お米の魅力ファクトブック」

目からウロコの裏ワザ!

お米をおいしく炊く 3つのポイント

3つのポイントに注意して炊くだけで、ごはんのおいしさが変わります。

① 研ぐ しっかり研ぐは時代遅れ! やさしく、素早く、丁寧に!!

ボウルにお米と水を入れ、サツとかき混ぜ、すぐ水を切ります。研ぐときはボウルで、お米をやさしく握っては離すを40回ほど繰り返します。次に水を注ぎ、軽くかき混ぜて捨てる、すすぎ作業を3回おこないましょう。



② 浸水 冷蔵庫で1時間、しっかり水に浸す

冷蔵庫で冷やすと、水がゆっくり米内部まで浸透。芯まで熱が伝わりやすくなり、炊き上がりふっくら!



③ 炊く 実は早炊きモードがおすすめ!

しっかり浸水したお米を一気に炊くと、シャキッと仕上がります。炊飯後は10分ほど蒸らし、ほぐし混ぜましょう。



鮮度が大切! お米も生鮮食品です

おいしいまま密封! 冷蔵庫で保存しよう!!

お米は空気にふれると酸化が進み、風味が失われます。ジッパー付きビニール袋に入れて、空気を抜いて閉じ、冷蔵庫で保存するのが鮮度を守るポイントです。

水分をとじ込め、おいしさを保つ!

炊き立てアツアツを冷凍保存しよう!

ごはんが温かいうちに茶碗1杯ずつ平らにしてラップに包みます。あら熱を取って冷凍庫へ。電子レンジでの解凍時間の目安(500W) 1個▶2分30秒 2個▶4分30秒

お米のスゴさを、さらに引き出す!!

一汁三菜のすすめ!

一汁三菜は、主食である「ごはん」と「汁もの」に、主菜と副菜2品からなる3つの「おかず」を組み合わせた、昔ながらの和食のスタイルです。この一汁三菜なら、1回の食事でバランスよく栄養をとることができます。



主食(ごはん)

食事の中心となるごはんなど、炭水化物を補給するエネルギー源です。

汁もの

水分補給の役割も担う、みそ汁やスープなど。

主菜(おかず1品)

肉、魚、卵や大豆などが入ったメインのおかずで、カラダをつくるものになる、たんぱく質や脂質の補給源です。

副菜(おかず2品)

野菜、きのこ、海藻などが入ったおかずで、カラダの調子を整えるビタミンやミネラルの補給源です。

プラスα

漬け物などの発酵食品や、ビタミン豊富な果物など、足りない栄養を補う一品をプラスするのがおすすめ。

お米は、どんなおかずとも相性抜群!

ごはんは味が淡泊で、どんな食材、どんな味つけの料理にもうまく合います。お米を主食とすることで、いろんなおかずと組み合わせやすくなります。



※参考: 米穀安定供給確保支援機構企画・制作「お米・ごはんBOOK」