



お米で健康

管理栄養士・雑穀料理家 ● 柴田真希

炭水化物はしっかりと摂(と)って痩せる

炭水化物(糖質)は太ると敬遠されがちです。ご飯は太るので、おかずばかりを食べる「糖質オフ」や「炭水化物抜きダイエット」は正しいダイエット法でしょうか。

クリスマス、年末年始と通常の食事スタイルではなく、「晴れの日」の食事が続くと休み明けには、「正月太り」を気にする人も少なくありません。何を食べてか思い出してみると、チキンやオードブル(唐揚げ、ポテト、エビチリ……)、ピザやケーキ、おせち料理(エビ、だて巻き、黒豆、かまぼこ……)など、どれも「おかず」ばかりです。おかずばかり食べているのに、痩せることは難しいでしょう。

さて、おかずは「タンパク質」源と思って食べていることも多いですが、タンパク質だけでは



なく、脂質(油や脂)が含まれています。また、糖質オフを気にしていない人の場合、おかずは味付けが濃いので通常はパンや餅、そばなどを一緒に食べる機会があります。ご飯物もすしやチャーハンなどはあっても、晴れの日は白いご飯と一緒に食べる機会は少ないでしょう。

お米は水で炊くだけで食べることができ、油もいりません。お米自体の脂質は2%で、塩分も含まれないとてもヘルシーな食べ物です。

一方でパンにはバターが含まれていますし、そばや餅も味付けせずにそのまま食べることはありません。おかず続きで、帳戶合わせをする主食からも脂質や塩分を摂ってしまうことになるのです。

タンパク質が太らずに、炭水化物や脂質が太る栄養素なわけではありません。大切なのはバランスです。おかずが続いたら、翌日はご飯とみそ汁でバランスを整えれば大丈夫です。クリスマスやお正月の料理はおいしくて楽しいもの。晴れの日のご飯はそのときを楽しみ、また楽しいひとときが持てるように前後の食事を整えるように心掛けましょう。

田舎館地区小・中学校書道展結果発表

書道を通じて礼儀正しさ・集中力を養い、豊かな表現力を育んでもらおう——と、田舎館基幹グリーンセンターでは毎年、同地区の小、中学校の児童、生徒の書道展を実施しています。

11月29日、日本教育書道会認定教授の鳴海蓮鏡さんによる審査が本店で行われ、各学年金賞受賞作品の中から選ばれる組合長賞には、田舎館中学校3年生の福原彩華さんが選ばれました。金賞、組合長賞の作品をご紹介します。おめでとうございます。



【組合長賞】
中学3年・福原 彩華

◆金賞

