



食育のススメ

～主食について～

2018年6月

4月号では「基本の食事」として『主食』+『主菜』+『副菜』をご案内しましたが、毎日そろえて食べていますか？
毎食は難しくても、「1日2回」は取り入れるようにしましょう。
今回は大事なエネルギー源になる『主食』について詳しくご案内します。
しっかり食べて、元気に動ける体作りをしていきましょう！



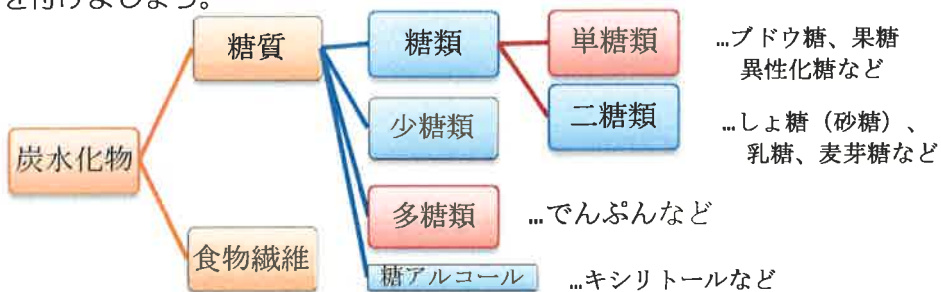
主食とは

ごはん、パン、麺などを主材料とする料理。
主に**炭水化物**の供給源です。



炭水化物は消化できる「糖質」と消化できない「食物繊維」に分かれます。

糖質は、脳や神経をはじめ、エネルギー源として大切な栄養素です。
ポイントは吸収の速度。吸収が速い糖類は、お菓子や清涼飲料水、味の濃い料理にも多く含まれていて、血糖値の急上昇・急降下を招きます。
主食を制限している方も増えていますが、まずは吸収の速い糖類の摂り過ぎに気を付けましょう。



主食を抜かない！

主食になる穀物に多く含まれている多糖類（でんぷん等）は、糖類（砂糖等）に比べて吸収がゆるやかで、次の食事までの活動を支えてくれます。
特に、朝食・昼食では「主食」を抜かないように気を付けましょう。
でも摂り過ぎには注意！特に「主食だけ」の食事は、炭水化物の摂り過ぎにつながります。おかず（主菜や副菜）と共に、よく噛んで食べましょう。

穀物で食物繊維をとろう

主食は、食物繊維の供給源でもあります。
食物繊維は、食べ過ぎ防止・便秘の予防・腸内環境や生活習慣病の改善など、多くの効果が期待されていますが、目標量をなかなか摂りきれていないのが現状です。
糖尿病の発症は、果物や野菜の食物繊維よりも、穀類の食物繊維の量と関係があるといわれています。穀物由来の食物繊維を増やしてみましょう。

目標量 男性：20g/日以上
(18～69歳) 女性：18g/日以上

平均摂取量は
14.7g/日!
(20歳以上)

平成28年
「国民健康・栄養調査」より

主食の種類

ごはん



水分を含み、塩分を含まない素晴らしい食品！
玄米や胚芽精米にしたり、**麦・雑穀**を加えることで、更に食物繊維を摂ることができます。

パン



保存や携帯に便利。
パンだけで食事を終えやすいので注意を。（特に菓子パン）
塩分・油脂が含まれるため、おかずの内容に気を付けましょう。
ライ麦パンにすると、食物繊維を更に多く摂ることができます。

麺



麺の中に塩分が多く含まれます。
噛む回数が少なくなりがち、一皿だけの食事になりがちです。
スープ・汁をなるべく飲まない、具たくさんにする、**噛みごたえのあるおかずと一緒に食べる**などの工夫をしましょう。

シリアル



調理時間が少なく手軽で便利。
食物繊維が多く含まれます。
砂糖などの糖類が多く添加されているものもあるので、**種類や量**に気を付けましょう。

参考資料

- 厚生労働省：日本人の長寿を支える「健康な食事」
- 厚生労働省：日本人のための食事摂取基準2015年版

☆毎月19日は「食育の日」☆

えびな市民活動センター