

お米のこと もっと知りたい

Q ごはんって何？

お米を炊いたものが「ごはん」だけど、食事のことも「ごはん」と言います。これは、日本人にとって、お米の「ごはん」が食事の中心だったからです。



Q いつごろから食べてるの？

日本人の主食はお米。これはイネが雨の多い日本に適した植物だったから、なんと二千年以上昔の縄文時代からお米を食べてきたんだ。



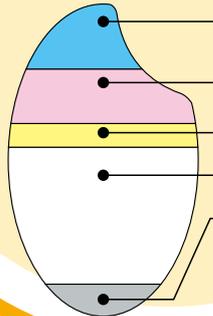
いただきます！

Q ごはんの栄養は？

ごはんには、頭と体のエネルギーになる炭水化物がたくさん入っているから、ごはんを食べると元気もりもりになるよ。

〈精白米100g当り〉

- 水分 15.5g
- たんぱく質 6.1g
- 脂質 0.9g
- 炭水化物 77.1g
- その他 0.4g
(食物繊維・ビタミン・ミネラルなど)



Q ごはん一杯って何粒？

お茶わん一杯には（一杯150グラムとして）、ごはん粒が3,000粒も入ってるんだよ。数えてみる？（ふさががねは粒が大きいから、2,700粒くらいでお茶わん一杯分になるよ）



お茶わん一杯で3,000粒もあるよ

Q いただきますの意味は？

私たちが食べているものは、植物や動物など生きている命あるもの。ごはんを食べるときに「いただきます」と言うのは、その命を食べさせてもらう感謝の言葉。

Q 太りにくいってほんと？

ごはんは粒のまま食べるため、消化がゆっくりでお腹がすきにくく、太りにくい食べものなんだよ。



Q 栄養バランスは？

ごはんを中心としておかずをバランスよく食べる「日本型食生活」は、栄養バランスがいいと、世界の国々から注目されているんだよ。



Q 1年間でどのくらい食べているの？

日本人1人1年間で60kgくらい。40~50年前に比べると半分に減っているんだ。



Q 朝から食べた方がいいの？

眠っていた頭と体を起こすには、エネルギーのもとになる「ごはん」がぴったり。ちょっと早起きして、朝からしっかり「ごはん」を食べよう。