

●稲の種まきの季節がやってきました。みたけ米の成長が、今から楽しみです。毎日のように食べているごはんには、どんな秘密があるのでしょうか？



## 精米方法で変わる栄養価!!

もみの構造	玄米	胚芽精米	精白米
	<p>もみからもみがらだけを取り除いたもの。</p>	<p>玄米からぬかだけ取り除き、胚のみ残したもの。</p>	<p>玄米からぬか、胚を取り除いたもの。一般的に食べられている米。</p>
	(100gあたり)	(100gあたり)	(100gあたり)
	炭水化物 73.8g	炭水化物 75.3g	炭水化物 77.1g
	ビタミンB <sub>1</sub> 0.41mg	ビタミンB <sub>1</sub> 0.23mg	ビタミンB <sub>1</sub> 0.08mg
	ビタミンB <sub>2</sub> 0.04mg	ビタミンB <sub>2</sub> 0.03mg	ビタミンB <sub>2</sub> 0.02mg
	食物繊維 3.0g	食物繊維 1.3g	食物繊維 0.5g

**ごはんを食べても太らないよ!**

ごはんはパンと違い、粒のまま食べるので、ゆるやかに消化・吸収されます。そのため腹持ちがよく、血糖値もゆるやかに上昇するのでインスリンも徐々に分泌されます。また、食べすぎず、適量をとるならば、肥満防止や糖尿病予防につながります。



## 世界の米料理

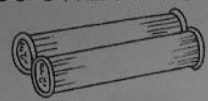
世界には米を使ったさまざまな料理があります。



**パエリア (スペイン)**  
海の幸と山の幸を米と一緒に炊き上げた料理。地域や家庭によって具や味は違います。



**ナシ・ゴレン (インドネシア)**  
ナシは米、ゴレンは炒めるという意味。具やスパイスをたくさん使った料理です。



**カオ・ラーム (タイ)**  
竹筒にもち米と砂糖、ココナツミルクを詰めて、加熱した料理です。



**ビビンバ (韓国)**  
ごはんの上に具(もやし、ぜんまい、牛肉など)をのせて石鍋で焼いた料理です。

ごはんをしっかりと食べて、毎日を元気にすごしましょう!