

# 食育だより

Vol.43



## 注目の食材『米粉』

米粉は、その名の通り米を粉にしたものです。うるち米やもち米が主な原料ですが、玄米や酒米を磨くときに出る粉から作られるものもあります。アメリカの小麦の不作や円安、世界情勢の影響により小麦粉の値段が高騰しています。今、その小麦粉の代わりとして米粉が注目されています。

## 米粉の特徴

- ☺ 小麦粉よりももちりとした食感になる
- ☺ 低吸油のため小麦粉より天ぷらやから揚げがヘルシーでサクサク
- ☺ ダマならない調理特性があり、お菓子づくりにも〇
- ☺ 優れたアミノ酸バランス（アミノ酸スコア 米粉65、小麦粉41）※1
- ☺ 小麦粉よりも消化がよく、体の負担になりにくい
- ☺ 食料自給率が上昇する※2
- ☺ グルテンフリーで小麦アレルギーの方も食べられる※3



※1 アミノ酸スコアとは、たんぱく質の栄養価を表す指標。たんぱく質を構成する必須アミノ酸のバランスがどれくらい人間にとって有用なのかを表した指標。100に近い数値であるほど良質なたんぱく質とされる。

※2 食料自給率とは、自分の国の食べ物が自分の国でどれくらい作られているかを表す割合。現在の日本の食料自給率は38%。

※3 グルテンとは小麦粉に含まれるたんぱく質の一種。米粉には含まれていない。パン作りで生地の粘りの元となる重要な成分。しかしアレルギー源となることも。グルテンを含まない米粉はノングルテン、グルテンフリー食材としても注目されている。

## 米粉レシピ（幼児向け）

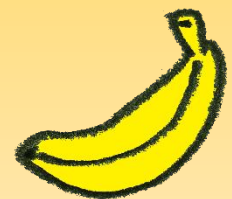
『きなこバナナの焼きドーナツ』

### ＜材料＞

米粉・・・・・・・・・・100g  
きな粉・・・・・・・・・・20g  
バナナ・・・・・・・・・・80g  
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1  
ベーキングパウダー・・・小さじ1  
豆乳・・・・・・・・・・150ml

### ＜作り方＞

- ①オーブンを180℃に予熱する。
- ②ボウルに米粉、きな粉、ベーキングパウダーを入れてよく混ぜる。
- ③②にフォークで潰したバナナと豆乳、砂糖を入れてよく混ぜ、型に流し込む。
- ④③を入れてオーブンで15分焼く。



# 食育だより

Vol.43



## 朝ごはん食べていますか

朝、時間がないから朝食を抜いて家を出ていませんか？朝食を食べないと、午前中、からだは動いても頭はぼんやり、ということになりがちです。朝食を食べて、脳とからだをしっかりと目覚めさせ、元気に一日をスタートさせましょう。

## 朝食欠食が及ぼす影響

- 睡眠習慣が悪くなり、身体活動量が低下する
- 体重を増加させ、メタボリックシンドロームのリスクを上昇させる
- 筋肉量が低下し、ロコモティブシンドローム、サルコペニアのリスクを上昇させる
- 家族と一緒に朝食を食べない子どもはメンタルヘルス上の問題が多くなる
- 心血管疾患死亡リスクが上昇する
- 児童、生徒はテストの回答率が低く、大学の現役合格率も低い
- サラリーマンは朝食を食べる人と食べない人で年収に差が出ている



## 始めよう！早寝早起き朝ごはん！

人の体内時計は1日25時間で働いていますが、朝の光をあびることで、24時間のサイクルに調整しています。体内のリズムが整うことで、夜になれば眠気を催すホルモンが分泌され、自然と眠くなるようになってきます。

就寝時間が早くなれば、夜食や間食を食べずに済み、早起きがしやすくなり、翌朝の空腹感から食欲も出てきます。寝ている間に消費されたエネルギーや、これから活動する脳や身体に必要な栄養素は朝食で補充します。朝食を食べることで体温が上昇し、排便のリズムにもスイッチが入り、便秘の解消にもなります。

これらのリズムは大人も同じ。大人が健康的な生活習慣を身につければ、子どもの生活も健康的になります。

## 朝食にはご飯とみそ汁がベスト

朝食を食べるといっても、何でもよいわけではありません。脳の細胞を働かせるためには、ブドウ糖が必要になります。ブドウ糖は炭水化物、パンやご飯などに含まれています。しかし、ブドウ糖だけでは脳の働きは継続できません。必須アミノ酸であるリジンが必要になります。つまり、たんぱく質の食品も朝食には必要なのです。このアミノ酸がないとブドウ糖をいくら摂っても、細胞がブドウ糖を使えません。リジンは豆類に多く含まれ、米や小麦には極めて少ないことが分かっています。ブドウ糖とリジンを摂るためにはご飯とみそ汁の組み合わせがベスト。みそ汁には野菜や豆腐を入れて具たくさんにするとさらに栄養満点の朝食になります。

