

食育だより

Vol.68



◎8月18日って何の日??

みなさん、8月18日が何の日か知っていますか？

実は、**お米の日**といわれています！なぜ‘**お米の日**’といわれているかというと、「米」という漢字を分解すると「八」「十」「八」になることや、昔は米作りを手作業で行っていたため、お米を作るのに「八十八の手間がかかる」といわれたことに由来しています。「八十八の手間がかかる」とは、実際の作業の回数ではなく昔の人々が「多くの工程や時間(約150日～180日)をかけている」事に敬意や感謝の意味が込められており、お米には「八十八の神様が宿っている」ともいわれています。

お米にはうるち米ともち米があります。うるち米は、私たちが普段食べている種類のお米です。もち米は、お餅や赤飯などに使われ、うるち米よりもモチモチしているお米です。また、この2種類のお米は米粉の原料にもなります。米粉には、上新粉・上用粉・みじん粉・道明寺粉・白玉粉などがあります。8月のお盆にお供えするお団子も米粉から作られています。

香川県作付ランキング

1位  コシヒカリ

2位  ヒノヒカリ

3位  あきさかり

「令和6年産うるち米の都道府県別作付上位品種」(米穀安定供給確保支援機構)より

香川県 ブランド米「おいでまい」

“おいでまい”とは、「あわみのり」と「ほほえみ」から生まれ、香川県が開発・育成した新品種で、高温登熟性に優れています。高温登熟性とは、暑さによって起こる品質低下(高温障害の白未熟粒など)が起こりにくい性質のことです。

おいでまいの魅力は、“粒ぞろいで、しっかりした米本来の食感が楽しめる”ところです。

また、一般財団法人日本穀物検定協会が実施する「米の食味ランキング」で平成25年産、26年産、28年産、令和元年産、2年産において、最高ランクの「特A」と評価されています。

「おいでまい」 JA 香川 より



お米の栄養価

お米(精白米)100gあたり

エネルギー:342kcal

脂質:0.8g

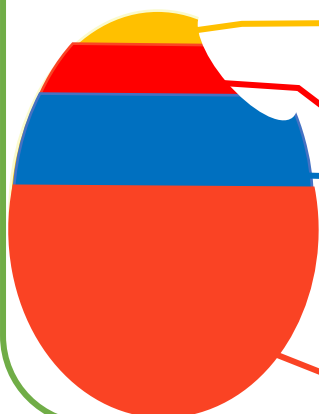
たんぱく質:5.3g

水分:14.9g

炭水化物:75.6g

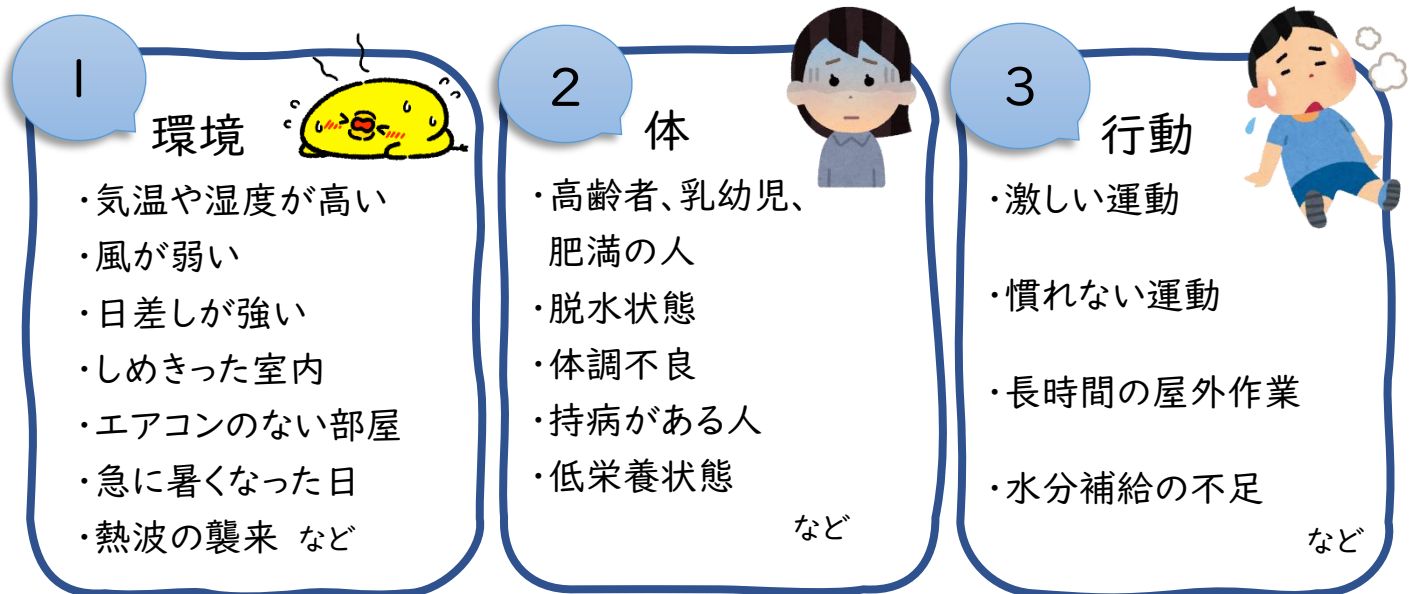
お米には糖質が多く含まれており、エネルギー源として利用されています。豚肉などに含まれている、ビタミンB₁と一緒に食べると効率よくエネルギーへと変換されます。

お米の栄養価は、精米の段階によって食物繊維やビタミンなどを含む量が異なり、精白米よりも玄米のほうが食物繊維、ビタミン、ミネラルなどが多く含まれます。



◎熱中症対策

熱中症とは、高温多湿の環境などで、空気中に熱を放出できず、汗も蒸発しにくくなり、体内に熱がこもったままになってしまいうことから起こる体調不良のことです。引き起こす条件には、大きく分けて3つあるとされています。



「栄養と料理」 2023 年 8 月号 より

時間差で熱中症を発症してしまうこともあるので十分注意しましょう。

熱中症の原因に、「体に熱がこもる」ことがあります。そこでみなさん！「体の熱を逃がす」効果のある「食べ物」を知っていますか？

実は、今が旬の夏野菜に「体の熱を逃がす」効果があります。夏野菜には、水分やカリウムが多く含まれ、体内の水分調節をすると同時に体にこもった熱を逃がすはたらきがあります。夏野菜を使った「豚こまのナポリタン炒め」をご紹介します！

材料	2人分	作り方
豚こま切れ肉	200g	① 玉ねぎ・ピーマンは薄切りにし、なすは縦1/4に切り、長さ3cmほどの食べやすい大きさに切る。
玉ねぎ	1/4個	② ミニトマトを1/2に切る。
ピーマン	2個	③ フライパンに油を引き、①と豚こま切れ肉を入れて炒める。
なす	1個	④ 火が通ったら、aを入れて炒める。
サラダ油	小さじ1	⑤ ④を器に盛り、②のミニトマトを飾り、黒こしょうをふる。
トマトケチャップ	小さじ2	
ウスターソース	小さじ1	
酒	小さじ1	
レモン汁	小さじ1/2	
ミニトマト	4個	
黒こしょう	少々	

夏野菜をしっかり食べて元気に暑い夏を乗り越えましょう ☀

