

栄養だより

平成24年 4月 NO.203

花冷えの毎日がつづいております。皆様ご容態はいかがでしょう。

今回のテーマは **ごはんなどの穀類をしっかりと** です

✿ 穀類を毎食摂って、

糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう

✿ 日本の気候・風土に適している米など穀類を 利用しましょう

近年、国民1人1日あたりのエネルギー摂取量はほぼ適正レベルにあるといえます。しかし、摂取エネルギーに占めるたんぱく質、脂質、炭水化物の比をみると、炭水化物エネルギー比率が低下傾向にあるのに対し、脂肪エネルギー比率は上昇傾向にあります。動脈硬化等の予防のためには、脂肪エネルギー比率を適正（成人20～25%）に維持することが望まれています。エネルギー別の摂取構成比では、炭水化物エネルギー比率が低下傾向にあり、特に米類の低下が著しくなっています。 **主食としての穀類を毎食適量摂取することは、炭水化物エネルギー比率を適正に維持し、脂肪エネルギー比率の上昇を防ぐことにもつながります。**

また、米は穀類の中でも日本の気候・風土に適しており、自給可能な作物です。日本の国土から生産される米を食べることは、食料の安定供給面からみてもとても重要なことです。

