

和奏

比較的栄養が少ないで、す比較的に消化が良

く、ふくらとした食感で、食べやすいのが	特徴です。	次に、玄米です。玄米は、粳穀のみを取り	除いたお米です。白米に比べて、独特な食感	や風味等が特徴で、消化に時間がかかること	があげられます。	そして、玄米の栄養価は、白米よりもとて	も高いことが分かりました。カロリー自体に	は大きな違いはないが、ミネラルやビタミン	(ビタミンB1が約8倍、ビタミンB2が約	2倍)が多く、食物繊維は、白米の約5〜6	倍含まれているそうです。健康には腸内環境	を整えることが大切と聞いたことがあるので、	食物繊維が多いと、便秘改善や満腹感による	食べ過ぎ防止、血糖値上昇の抑制、コレスト	ロール値の低下や腸内環境の改善、美肌効果	や菌並みを良くする効果、生活習慣病予防な	どの効果が期待されます。	玄米には、たくさん栄養があることが分	かりました。白米は、栄養が失われ少ないが、
---------------------	-------	---------------------	----------------------	----------------------	----------	---------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	-----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	--------------	--------------------	-----------------------

糖質が多くあり、脳のエネルギー源のもととなる炭水化物が主な栄養素です。炭水化物の重要な役割は、筋肉を動かしたり、脳や神経に必要なエネルギーを補給することです。白米の主な栄養素（炭水化物）が不足すると、集中力や判断力が鈍り、筋肉量が減少し、疲れやすくなっているそうです。そのことから、白米を食べて炭水化物を摂ることは、とても大切なことだと思いました。特に朝食で、白米を食べることは一日の始まりに、脳を活性化させることが分かっています。このように玄米と白米で違いがあり、自分たちの目的に合ったお米を選ぶことも一つの楽しみになるのではないかと思います。

今回、お米のことについて調べてみたところ、お米の種類が多さに驚きました。お米の種類によって、栄養価が違い、自分たちの体の中で、それぞれの栄養のものがどのような働き方をしているのかも知ることができました。

調へて行く中で、お米が出来るまでの流れ
を知ることもや、地域によってお米の味や特徴
に違いがあるのか食べ比べてみたいと思いま
した。
ご飯を食べることは、私たちの体と心を支
える、まさにエネルギーの源だと思いました。
これから、たくさんごはんを食べていきたく
います。