

2 元気な体を作るごはん

毎日元気に生きていくために、食事は欠かせません。
ごはん（米）には、エネルギー源になる炭水化物と、
体を作るたんぱく質がふくまれています。

米（うるち米）の栄養成分

米の主な成分は炭水化物です。炭水化物はエネルギー（熱や力）になるものなので、成長期にはとても大切な栄養素です。また、米にふくまれているたんぱく質は、穀物の中でも質の良いものだといわれています。

米（精白米・うるち米）100g にふくまれる栄養成分

エネルギー 342kcal

たんぱく質
5.3g

炭水化物
75.6g

脂質
0.8g

水分
14.9g

ミネラル・ビタミンなど
0.4g

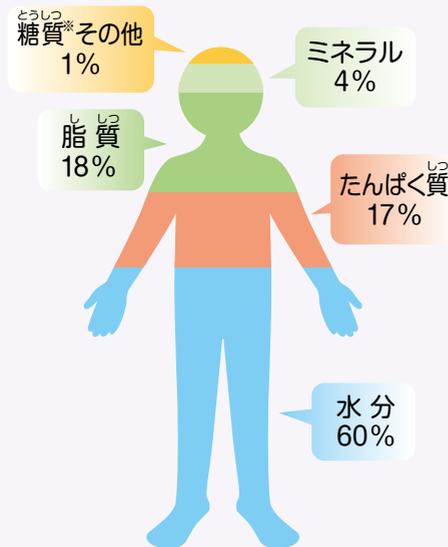
「日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）」より



日本人は昔から、米（ごはん）を主食として食べてきた。生きるために欠かせないエネルギー源を、米（ごはん）からとってきたんだね。

私たちの体の成分

体の成分（おとなの男性の場合）



出典：奥恒行・柴田克己編集「基礎栄養学改訂第5版」南江堂

*炭水化物は糖質と食物繊維に分類されるが、食物繊維がふくまれるのは植物のみ。動物は糖質のみで構成される。

私たちの体の主な成分は、水分です。次にたんぱく質、脂質が多く、これらでほぼ、体の大部分をしめます。残りは、ミネラルや糖質が、わずかながらふくまれています。

私たちが毎日食事からとっているエネルギー源として、もっとも割合が多いのは、ごはんなどの穀物に多くふくまれる炭水化物です。炭水化物は、体の中で消化・吸収されると、エネルギーのもととなって使われるため、体の構成成分としては、1%もありません。だから、毎日の食事で、きちんと炭水化物をとることが大切です。

ごはんはつぶのまま食べるので、よくかむよね。よくかむことで、脳や体に刺激をあたえ、体を目ざめさせるんだ！



ごはんは、腹持ちが良い

ごはんはつぶでできているので、粉からできているパンやめん類よりも、体内でゆっくりと消化・吸収されていきます。だからごはんは、おなかがかすきにくく、腹持ちが良い食べ物なのです。

ごはんは、太りにくい食べ物

ごはんは、ゆっくり消化・吸収されるので、体に脂肪をためるホルモンの分泌がおだやかになります。つまり、ごはんは太りにくい食べ物といえるのです。

〇 食事の基本は、 主食・主菜・副菜をそろえること

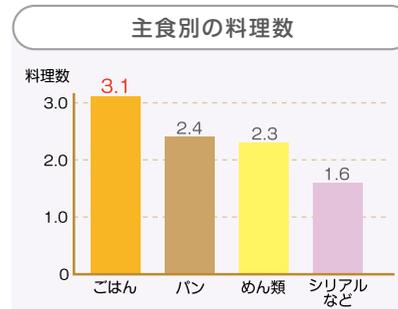
私たちの体は、毎日食べる食べ物の栄養素をもとに作られています。生涯にわたって一つの食べ物で、人間の体に必要な栄養素を全てふくむものはありません。そこで、私たちは、いろいろな食べ物を組み合わせて食べ、栄養のバランスをとっています。このバランスのとる方を、料理の組み合わせで考えると、とても簡単です。

その考え方が、「主食・主菜・副菜」です。ごはんなどの主食料理、魚や肉などを使った主菜料理、野菜などを使った副菜料理の3つをそろえると、栄養バランスの良い食事になります。



〇 ごはんを主食にすると、主菜、副菜が そろいやすい

主食は、主菜や副菜など他の料理をつなぎ、リードする役割があります。白いごはんは、「味が無い味」といわれているように、あっさりした味なので、どんな食材でも、またどんな味付けの料理にもうまく合います。だから、ごはんを主食にすると、いろいろなおかずがそろいやすくなります。



出典：針谷他 高知大学教育学部研究報告第67号、2007年3月

1人暮らしの大学生の調査では、ごはんが主食の時には、3.1品の料理がそろう、という結果が出ています

〇 主食・主菜・副菜って何？

主食 は、ごはんやパン、めん類などのこと。食事の中心の料理です。主食がごはんかパンかによって、おかずも変わってくるので、主食は食事全体を決めるとても大切なものです。主食の主な栄養素は、炭水化物で、体の中では、エネルギー（熱や力）になります。

主菜 は、魚や肉、卵や大豆などを主な材料にした料理のこと。主菜は、たんぱく質や脂質を多くふくみ、筋肉や血になって体を作ります。また、エネルギーにもなります。

副菜 は、野菜やいも、海そうなどを材料にした料理のこと。主食や主菜の足りない栄養素を補い、食事の味やいろどりを豊かにします。副菜は、ビタミンやカルシウム、食物繊維などを多くふくみ、体の調子を整えるなどの働きをします。

	主 な 料 理	主 な 食 材 料	主 な 栄 養 素 と そ の 働 き
主 食		米や小麦などの穀類 	炭水化物 エネルギー (熱や力)になる
主 菜		魚、肉、卵、大豆・大豆製品 	たんぱく質 脂質 など 体(筋肉や血など) を作る エネルギーにもなる
副 菜		野菜、いも、きのこ、海そう類 	ビタミン ミネラル 食物繊維 など 体の調子を 整える

あなたがいつも食べている、主食・主菜・副菜にはどんな料理があるでしょう？

自分にとってちょうどよい量と栄養のバランスが簡単に分かる「3・1・2 弁当箱法」

「3・1・2 弁当箱法」とは、弁当箱をものさしにして、1食分のちょうどよい量と栄養のバランスが、一目で簡単に分かる方法のことです。

「3・1・2 弁当箱法」5つのルール

次の5つのルールを守るだけで、栄養の計算をしなくても、ちょうどよい量で栄養バランスの良い1食ができあがります。



くわしくは
こちらから

ルール① 食べる人にとって、ぴったりサイズの弁当箱を選ぶ

“自分に合ったサイズ”というのは、自分の体にとってちょうどよいエネルギー量とれるサイズということです。弁当箱のサイズは1食に必要なエネルギー量で決まります。弁当箱の容量 (mL) は、1食に必要なエネルギー量 (kcal) になります。

男子	身長 目安 (cm)	体重 目安 (kg)	1食に必要な エネルギー量 (kcal)	弁当箱の サイズ (mL)	女子	身長 目安 (cm)	体重 目安 (kg)	1食に必要な エネルギー量 (kcal)	弁当箱の サイズ (mL)
6~7歳	120	22	520	500	6~7歳	118	22	480	500
8~9歳	130	28	620	600	8~9歳	130	27	570	600
10~11歳	142	36	750	800	10~11歳	144	36	700	700
12~14歳	161	49	870	900	12~14歳	155	48	800	800

※「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より「1日に必要なエネルギー量」は身体活動レベルⅡ(ふつう)を採用
※ 平均的な身長・体重で身体活動レベルがふつうの人の基準サイズ。平均的な身長より高い人や活動量の多い人はプラス100mL、低い人はマイナス100mLに調整。
特に、成長期は体格に個人差があるので、身長・体重を基準に決定。

ルール② 動かないようにしっかりとめる

料理は動かないように、すきまなくしっかりとめます。せっかく自分にぴったりの弁当箱を選んで、中身がすきまだらけだったら、意味がありませんね。



すきまなくつめるコツは、最初に、ごはんからつめることだよ。

ルール③ 主食3・主菜1・副菜2の割合に料理をつめる

弁当箱の表面積を6等分にして、主食・主菜・副菜を3:1:2の割合につめます。



主食・主菜・副菜を3:1:2の割合につめると、1食に必要なエネルギー量や栄養素をバランス良くとることができるんだよ。弁当箱の半分は、ごはん(主食)、残りの半分のうち、多く食べてしまいがちな肉や魚、卵料理などの主菜は1、不足しがちな野菜料理などの副菜は2にするんだよ。

ルール④ 同じ調理法の料理(特に油脂を多く使った料理)は1品だけ

調理法が重ならないように、いろいろなおかずを組み合わせましょう。そうすると、エネルギー量や塩分量もちょうどよくなり、おいしい弁当になります。



油を多く使う揚げ物を主菜にしたなら、副菜は煮物など油を使わない料理にするといいね。

ルール⑤ 全体をおいしそう! に仕上げる

最後は、いりどりよく、きれいに、おいしそうにつめることです。自然な色がきれいな野菜を組み合わせるなど、工夫してみましょう。



参考：足立己幸・針谷順子「3・1・2弁当箱ダイエット法」群羊社
針谷順子・足立己幸「食事コーディネートのための主食・主菜・副菜料理成分表 第5版」群羊社
米穀機構「米ネット」<https://www.komenet.jp/312bentobako/>