

保健師からの「ちょっといいはなし」

主食を食べよう！



ご飯食のすすめ



日本人の主食と言えば、昔から“米”でした。しかし、現在では、食品が多様化し、欧米化してきていると言われていますので、日本人の米の摂取量は減少傾向にあるようです。また、主食をとらない食形態をとっているかたも多く、栄養バランスの偏りが心配されます。

今回は、主食としての米について考えてみました。

●主食とは？

米類・パン類・めん類などの

炭水化物(糖質)が主食にあたります。炭水化物は、人体の主なエネルギー源として働きます。特に、脳や神経系に関しては、唯一のエネルギー源となる重要なものです。しかし、「主食を減らす」ことを、体内脂質減少のための第一歩と考えるかたが多いようです。1日の適正カロリーのうち、約60%は糖質からとることが好ましいと言われています。体格や活動量によつて多少の差はありますが、ご飯だと1日3食、ごはん茶碗1杯はしつかりとつてもとりすぎにはなりません。逆に、3食の主食の量を抑えることで、より高カロリーのおかずや間食などを、余分に摂取してしまいがちです。健康で効果的に体内脂質を減らすためには、この必要量をどのように摂取するかが大切なのです。

●糖質の種類

糖質は、単糖類・二糖類・多糖類に分けられます。単糖類は菓子やジュースなどに含まれます。単純な構造をしているので、すぐに血液中に吸収されます。単糖類が2個結合したものが二糖類、多数結合したものが多糖類です。多糖類ともなると、とても複雑な構造になるので、分解や吸収に時間がかかります。米やパン、めん類は多糖類に分類されます。単糖類は、吸収が

早いと、体内の血糖値を急激に上昇させ、その処理がとて忙しくなります。そのため、単糖類のとりすぎは、糖の代謝をかく乱し、糖尿病を招く危険を高めるのです。一方、多糖類は時間をかけて吸収されるため、体にやさしい食物だと言えるでしょう。

●主食に“米”を選ぶ意義

ご飯食は、パン食やめん食と比べ、カロリーが低く、かついろいろな食材をとりやすい食事と言えます。ご飯1杯(160g)のカロリーは、6枚切り食パン1枚半に相当します。和風めんは比較的低カロリーですが、洋風めんは、1杯がご飯軽く2杯分になります。また、ご飯が主食の場合、おかずとして、魚・肉・野菜・豆類など、いろいろな組み合わせができ、油を使わない煮物や和え物などもよく合いますので、食事全体を低カロリーで抑えることができます。

近年、諸外国においても、和食が健康食として見直されています。米を主食とした和食は、前述のような点で、世界に誇れる食と言えます。ダイエットのために主食を減らしているかた、また、パン食や洋風めんを主食とした食事に偏りがちなかたは、ご飯食の意義をもう一度見直してみませんか？

トラブル情報



街角でのキャッチセールスはクーリング・オフできるの？

消費生活に関する相談は

- ◆消費生活支援センター熊谷(火・木曜日)
時間 午前9時30分～正午、午後1時～4時
電話 048-524-0999(相談専用)
- ◆秩父地域消費者相談(月・水・金曜日)
時間 午前9時30分～正午、午後1時～4時
場所 秩父市役所
電話 22-2211 内線1311

相談事例

駅前販売員に声をかけられ飲食店に行き、化粧品一式を契約した。しかし、契約書にサインをしたものの支払いが不安なので、その日のうちに「やっぱり解約したい」とメールで相談したら「キャンセルできない」と言われた。

◆お答えします

事例のような路上や街頭で呼び止めて、営業所などに連れて行って商品やサービスなどの契約をさせるキャッチセールスは、契約書を受け取った日を含めて8日以内であればクーリング・オフ(無条件解約)できる場合があります。

また、業者が「クーリング・オフできない」などウソの説明をしていた場合は、8日を過ぎていてもクーリング・オフできる場合があります。あきらめず早めにご相談ください。