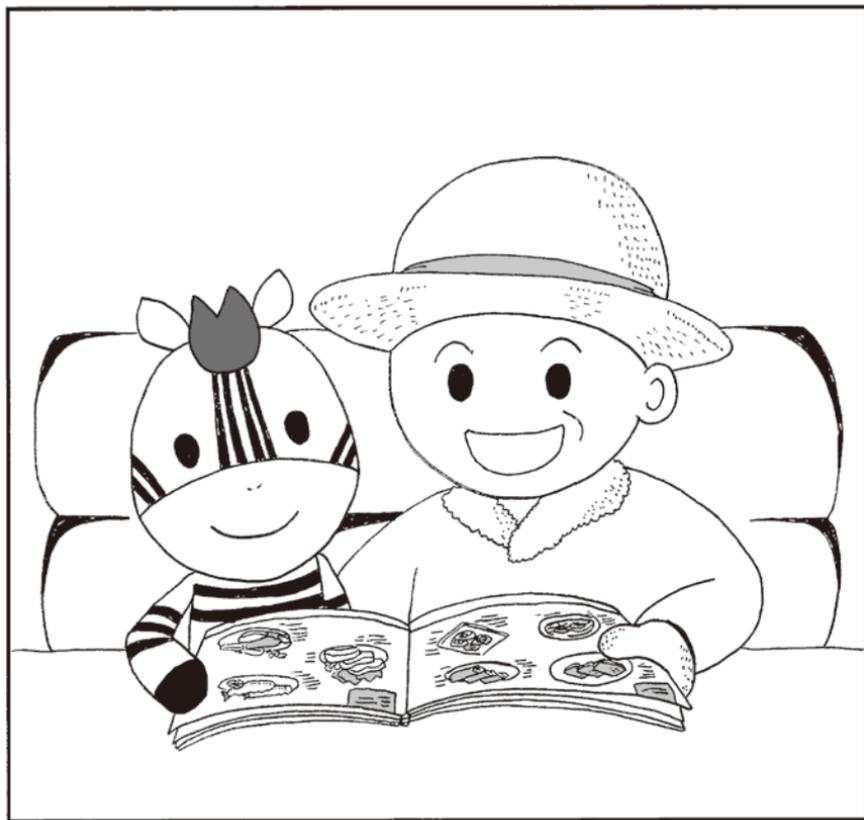
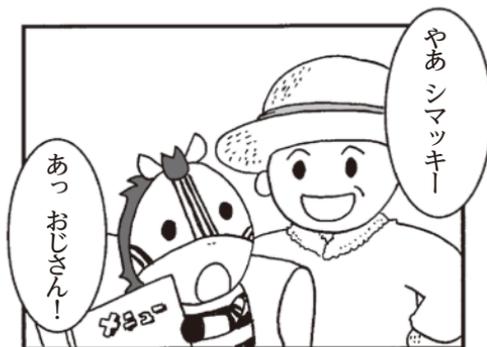


こくもつ ちしき
穀物マメ知識







こんなにスゴイ

お米のチカラ



お米にはデンプンがたくさん含まれているのでお腹がふくれます。
それ以外にも日常生活にはかせない、体に良い栄養がたくさんふくまれているんです。

ご飯一杯分に含まれる栄養分は？

カロリー / 222kcal
(体を動かすエネルギー)

糖質 / 47.6g
(炭水化物に含まれるエネルギー)

たんぱく質 / 3.9g
(血や肉、細胞などの基礎をつくる)

ビタミンB2 / 0.02mg
(美しい肌をつくる)

ご飯1杯分栄養
(精白米 / 150g)



食物繊維 / 0.6g
(便秘や成人病を防ぐ)

鉄 / 0.15mg
(血液をつくる)

カルシウム / 3mg
(骨や歯をじょうぶにする)

お米は脂質が少ないのにエネルギー量が高く、たくさんの栄養がバランスよく含まれています。
お米を主食とする日本人は栄養分をおかずに頼らなくてもバランスの良い食事ができるので、とても健康な人が多いのです。

