

「9大栄養素 糖質①」

皆さんこんにちは。前回の栄養ニュースレターはいかがでしたか？

食事や栄養について、少しでも考える機会になっていれば幸いです。

今回の栄養ニュースレターでは、9大栄養素の中の「糖質」について、簡単にご紹介します。

<エネルギー源となる糖質>

糖質は、摂取することで、走ったり、家事をしたりするためのエネルギーに変わります。

また、勉強したり、考えたりする為の脳へのエネルギー源でもあります。

<どんなものに含まれているの？>



お芋



ごはんやパン、麺類



根菜類



果物



甘いお菓子

<ファイブMのおすすめの食品>



玄米



山芋



たけのこ



ごぼう



人参

など..

おすすめの理由は、糖質以外にも、摂りたい栄養素がたくさん含まれている食品だからです。

根菜類（人参やごぼうなど）は、おすすめですが、糖質が多めに含まれていますので摂り過ぎには注意して下さい。一日一品程度がベストです。

前回のクイズですが、正解は、イ.の玄米でした!!

玄米には、ビタミンやミネラル、食物繊維が白米よりも多く含まれているので、積極的にとりたいたいですね!!

くりっきーの小話 「新潟県魚沼産の天空米」



新潟県魚沼地方には、「天にも昇るおいしさ」から「天空米」と名づけられたお米があります。

おいしさの秘密は、オフシーズンのスキー場のリフトに稲を吊るし、乾燥させるという方法です。

リフトを動かすことで、稲の中に空気が入り、良い乾燥ができるのです。この乾燥こそが、お米の味に影響を与える要因というわけです。また逆さに吊るすことで茎や葉の養分が米粒に集まり、天日干しならではの滋味がお米一粒一粒に凝縮されているそうです。

あまり市場に出回らなく、ネットでしか買えないらしいですよ!! ぜひ一度食べてみたいですね♪