

新米の季節！お米を食べよう

今月は、“お米”についてお話しします。

お米は、日本の食に欠かすことのできない身近な食材です。
わたしたちは日々の食事の中で、お米からたくさんの栄養をもらっています。

お米の主な成分は炭水化物で、
これは人間の体・脳を動かす主要なエネルギー源になります。
筋肉や血液など体をつくるたんぱく質は、
他の穀類に比べると非常に質が良いという特徴があります。
さらに、
体の機能を正常に働かせるためのビタミンやミネラル、食物繊維なども含まれています。

また、玄米で食べた場合、
ビタミンやミネラル、食物繊維等の摂取はさらに多くなり、
お米にはすごいパワーが詰まっているのです。

木更津市では、平成28年12月に
『木更津産米を食べよう条例』
が、制定されました。

この条例には
「地元のお米を食べて健康になってもらいたい」
という思いが込められています。

新米の季節を迎えます。
お米のある食卓で、健やかな毎日を送りましょう。

※参考：米穀機構 米ネット「お米と健康」