

# 食生活指針⑤ごはんなどの穀類を しっかりと



・穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。

総摂取エネルギーの50～65%は、米など穀類の糖質からとることが良いと言われてい  
ます（「2015年版日本人の食事摂取基準」より）。現状ではいずれの年代の摂取範囲は、こ  
の範囲内にあります。しかし、食の欧米化が進み、昔と比べると脂質の摂取も多くなってい  
ます。脂質に偏った食事にならないよう、和食中心の食事にするのが大切です。



和食を中心に、  
脂質の摂りすぎに注意！

・主食は適量食べましょう！

例) 18～69歳 身体活動レベル: 低い(1日中座った状態)

男性: ごはん 180～250g/食

女性: ごはん 140～180g/食



大人茶碗

大人茶碗軽く

1杯(180g) 1杯(150g)

※BMIの状態など確認し、個人にあった量を調整してくだ  
さい。(詳細は食事バランスガイドを参照)

・日本の気候、風土に適している米などの穀類を利用しましょう。

穀類の中でも米は、日本の気候・風土に適した作物です。近年、食の欧米化が進み、米  
の消費量は減少傾向にあります。

日本の将来を考え、自給可能な米をしっかりと食べることが大切です。お米ができるまで  
には約7～8ヶ月かかると言われていています。生産者の方に感謝していただきましょう。

## <米食の利点>

①「粒」だから太りにくい(その他の主食である小麦製品と比べて)

パンや麺類などの小麦は粉状で消化が容易＝腹持ちが悪い＝食後の血糖値が上がりやすい

ごはんはでんぷんなので、消化に時間がかかる＝腹持ちが良い＝血糖値の上昇がゆるやか

※ただし、一緒に組み合わせる食品(おかず)にもよります。バランスよく食べましょう。

②「粒」だから噛む回数が増える

パンや麺類も食品と組み合わせることで、噛む回数を増やすことはできますが、ごはんは粒の  
まま食べるので、自然と噛む回数が増えます。

③「添加物」を減らせる

パンには食塩やバターなどの油脂類などが添加されており、塩分やエネルギーは多くなります。  
3食主食をごはんにするだけで、減塩や添加物の摂取を減らす効果があります。

