



緑濃く、風薫る五月！ 皆様いかがお過ごしでしょうか？
 今月は「ご飯」についてお話ししますね・・・♪

ご飯を食べよう～ お米の特徴

ご飯は私たちが活動するためのエネルギー源で、いわばガソリンのようなもの。しかも、他のどの栄養素よりもすばやく**エネルギー**になります。ご飯は消化分解されると、脳への唯一のエネルギー源である**ブドウ糖**となります。つまり、ごはんには**「脳の活動を維持するための食品」**という大切な役割があるんですよ。






ご飯は塩分ゼロ！
 食パン6枚切り1枚は
塩分0.9gもあります！

ご飯の水分が大腸まで届き
 快便に！ご飯の摂取量が多い人ほど・・・便秘になりにくい！



ご飯の量は毎食、量を決めてきちんと食べることが大切です→**150g**は食べましょう。

パンは直ぐにお腹が空くけど、
 ご飯は、腹持ちが良くしてお腹が空きにくい！

	ごはん150g	玄米ごはん150g	赤飯150g	食パン6枚切り60g
				
エネルギー	252	248	284	158
リン	51	195	81	50
カリウム	44	143	119	58
塩分	0	0	味付け 0.5	0.9
水分	90	90	80	23
特徴	・しっかりエネルギーがとれ、リンやカリウムが一番少ないのでコントロールしやすいです	・カリウム、リンを多く含むので透析患者さんには適しません。	・小豆を含むのでカリウムが多くなっています。	・エネルギーが低い ・塩分を多く含む ・水分が少ないので飲み物が必要となる

小麦粉以外の添加物が多い。

春の味覚

★1日の食事をバランスよく食べたとして果物を食べるとしたら
いずれか1種類 **この量が適正量**です。目安量としてご参考下さい。
★果物はカリウムも多く含みますが、水分も多く含みますので食
べすぎに気をつけて下さいね。



びわ 大2個:80g
(可食部60g)



カリウム
96mg

パイナップル
3切れ:70g



カリウム
105mg

夏みかん
(可食部60g:4房)
約1/3くらい



カリウム
114mg

いちご
可食部60g:
(小1粒:5個)
(中1粒:3個)



カリウム
102mg

メロンも出回り始めましたが、果物の中でカリウムが **一番多い**ので、できるだけ控えるといいですね。
(他にバナナ・キウイ・アボカドも多く含みます) ★メロン 可食部 **60g** **カリウム:210mg**

かしわ餅1個(65g)



エネルギー:134kcal

カリウム:26mg
リン:31mg
塩分:0.1g

桜餅1個(70g)



エネルギー:140kcal

カリウム:15mg
リン:19mg
塩分:0.1g

よもぎ餅1個(60g)



エネルギー:138kcal

カリウム:28mg
リン:30mg
塩分:0.1g

漬物は食べない方がいいの？

漬物は、少量にもかかわらず塩分が多いことが特徴です。

漬物を作る際、塩をたくさん入れることを思い浮かべれば、自然に漬物は塩分の高い物だと感覚的におわかりになると思います。塩分を少しでも控える理由は 喉の渇きをおさえ、お茶などの水分を控えるためです。のどが、かわいたのに水分を控えるのはつらいですよ？でも塩分を控えると、楽にできます。だから秘訣は塩分を控えることです。
慣れれば難しくありません。体重が増える方は まずは身近な高塩分の漬物を控えてみてはどうでしょうか？

