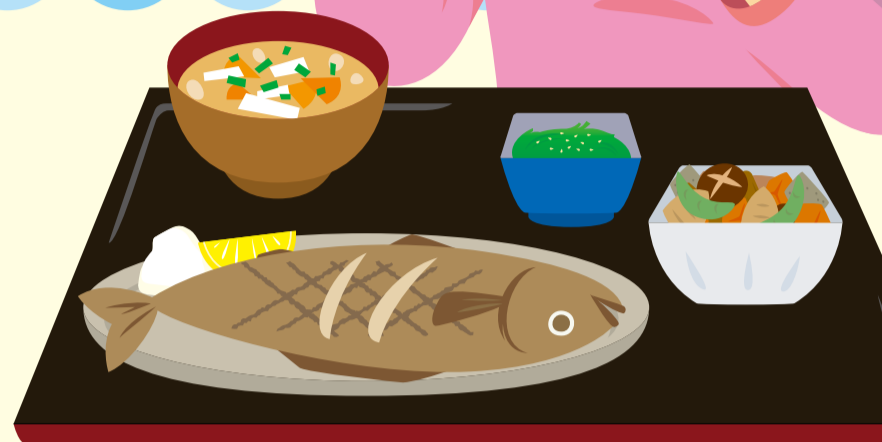


主食をしつかり食べていますか？



主食の役割

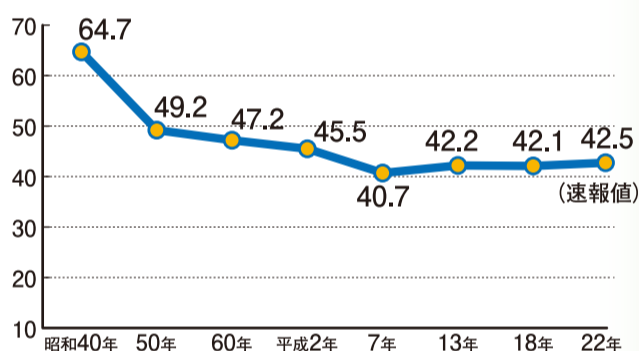
主食とは「ごはん」「パン」「麺類」などの穀類(穀物)です。主食は炭水化物・食物繊維・たんぱく質・ミネラルの供給源で、体の主なエネルギー源として利用されます。中でも炭水化物は脳や神経系のエネルギー源として、ブドウ糖を供給する重要な役割があります。



穀類摂取量の推移(主食の量の確保)

穀類エネルギー比(総エネルギー摂取量に占める穀類由来エネルギーの比率)は50%程度が理想とされますが、最近では40%台まで減少しています。

穀類エネルギー比率の年次推移



穀類の摂取量が減っています。その結果…

炭水化物エネルギー **減↓**

脂肪エネルギー **増↑**

リスク大

生活習慣病

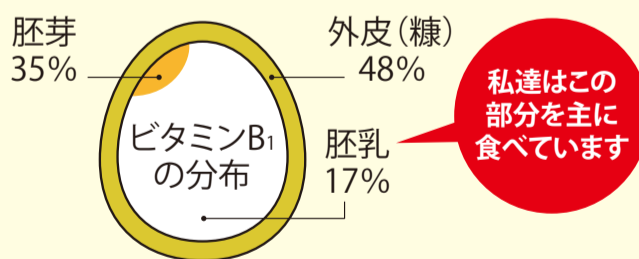
循環器疾患

毎日食べる“ごはん”だから、栄養改善を考えましょう。

ごはんの食べ方はいろいろあります。

- 精白米
- 押し麦の混入
- 七分つき米
- ビタミン強化米の混入
- 胚芽米 など

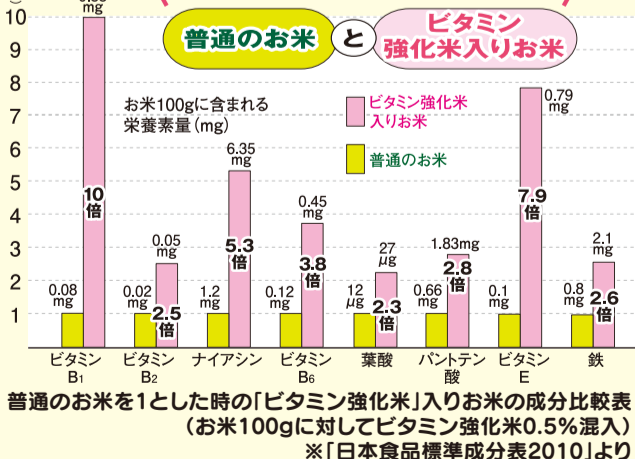
米粒全体に占める各部位ビタミンB1量の相対比



穀類は、ビタミンB1と一緒に摂ることによって効率よくエネルギーに換わります。精白米には、糖質のエネルギー変換に必要なビタミンB群を含んだ胚芽が取り除かれているので、中村学園事業部ではビタミン強化米の混入を始めました。

※我が国では学校給食においても混入されています。

こんなに差がある!!



中村学園事業部は
ビタミン強化米を
プラス!!

ビタミン強化米はこんな方におススメ!

- 疲れを感じている方
- 甘いものをたくさん召し上がる方
- お酒をよく飲まれる方
- タバコを吸われる方
- 肌荒れが気になる方 など