

お米の豆知識

わたしの主食であるお米は、毎日の活動のエネルギーを生みだし、からだ作りに欠かせない栄養成分が豊富。最近では、米粉を使った食べ物にも注目が集まっています。



お米のおいしさのひみつってなに？

お米100gに含まれる栄養成分は...



お米には、炭水化物やたんぱく質など、いろいろな栄養成分が含まれています。お米の味は主に、炭水化物のひとつ、でんぷんの構成成分、アミロースとアミロペクチンの割合と、たんぱく質の量が影響します。ほかにも糖や脂質、香りの成分などがバランスよく含まれることで、おいしいお米になるのです。

赤いお米や黒いお米もあるよ！



お米にはどんな種類があるの？

お米には、ふだん私たちが食べている「うるち米」と、お餅やお赤飯にして食べる「もち米」があり、それぞれに含まれるでんぷんの成分が違います。「うるち米」には、かたさを決めるアミロースと、粘りを決めるアミロペクチンが含まれていますが、「もち米」にはアミロペクチンだけが含まれています。そのため「もち米」を炊くと、強い粘りが生まれるのです。



ごはんとおもちはお米の種類が違ふんだよ



お米でできているパンがあるってホント？

お米を細かく砕いた「米粉」を使ったパンやケーキが登場しています。「米粉」を使ったものはもっちりとした食感が楽しめます。また、人に必要なアミノ酸のバランスがよく、油の吸収が少ないのが特徴です。

小麦粉じゃなくても作れるのね！

