



白米の特徴

げんまるくんの豆知識
2025年6月号

白米の主成分は炭水化物で、およそ7割を占めます。炭水化物は、カラダ作りに欠かすことのできない三大栄養素のひとつで、消化吸収する過程でブドウ糖へ分解されて利用されます。



例えば、心臓や肺などの内臓を動かしたり、歩いたり、脳が考えたりするときに、それぞれのエネルギー源として使われます。特に、体重の2～3%程度しかないといわれる脳が使うエネルギーはブドウ糖のみで、生命の維持のために24時間休みなく消費され、全身の消費カロリーの20%をも使うといわれています。

白米はそんな重要な栄養素をたっぷりと含んだ食材です。さらにお米には、血液や筋肉など、カラダに必要なたんぱく質はもちろん、ビタミンやミネラルも多く含まれます。つまり白米は栄養バランスがとても良い食べ物なのです。

日々活動するためのエネルギーを摂り、健康的に生活していくためには、主食を中心としたバランスのよい食生活が大切です。



しかしながら、白米にも欠点があります。それは、白米はすぐに糖質へ変わってしまうことです。糖質を含む食事を摂ると、血糖値がすぐに上昇します。この上昇度合いが急になると、肥満や糖尿病、その他の疾患など様々な悪影響がカラダに現れます。今や一般的になった白米中心の生活を少し考えてみることも大切ではないでしょうか。

バックナンバーはこちらから
<https://hhgenmai.net/column/>



株式会社ディエイアイコーポレーション
info@dai-shop.jp <https://dai-shop.jp/>

