



あすけんだより

9月号

新米シーズン到来！お米とどう付き合う？

新米が美味しい季節になりました。「炭水化物だから」とお米の量を減らしている方もいるかもしれません。でも、適量であれば、お米にはうれしいメリットがたくさんあります。

お米を食べる メリット

その1 カラダや脳のエネルギー源となる

お米に含まれる主な栄養素は「炭水化物」です。体内で分解されブドウ糖となり、私たちのカラダを動かすエネルギー源となります。ブドウ糖は脳の唯一ともいえるのエネルギー源であるため、不足すると疲労感や集中力低下などにつながることもあります。

その2 たんぱく質補給にもぴったり

お米は炭水化物ばかりというイメージを持つかもしれませんが、実はたんぱく質も含まれています。炊いた状態のお米100gあたりのたんぱく質量は2.5gほど。たとえば1食150gを1日3回食べた場合のたんぱく質量は11.3gです。これは卵2個弱、豆腐1/2丁ほどのたんぱく質とほぼ同じ量です。肉や魚ばかりに偏ると脂質の摂りすぎが心配ですが、お米であればその心配は少なくなります。



その3 便秘対策になる

お米を食べることで食物繊維を補給でき、便秘対策にも効果が期待されます。お米には100gあたり1.5gの食物繊維が含まれ、1食150gを1日3回食べた場合は6.8gを摂取できます。（1日の摂取目標量の1/3日分です！）



（参考コラム）右下QRコードから

あすけん栄養士キャラクター
未来(みき)さん
©asken inc.

お米などの炭水化物は悪者？

一般的には、お米を摂り過ぎていて太るというイメージが強いですが、実際はお米を食べる量を減らし過ぎるあまり、空腹感からかえって食べすぎにつながり、ダイエットの妨げになることもあります。



どれくらいの量が目安か、右のクイズで確認してみましょう！

クイズ

座っていることが多いデスクワークの方が、1食で食べるお米（炊飯後）の量の目安はどれくらい？ コンビニのおにぎり1個が約100gです。



男性

①100g

②200g

③300g



女性

①100g

②150g

③200g



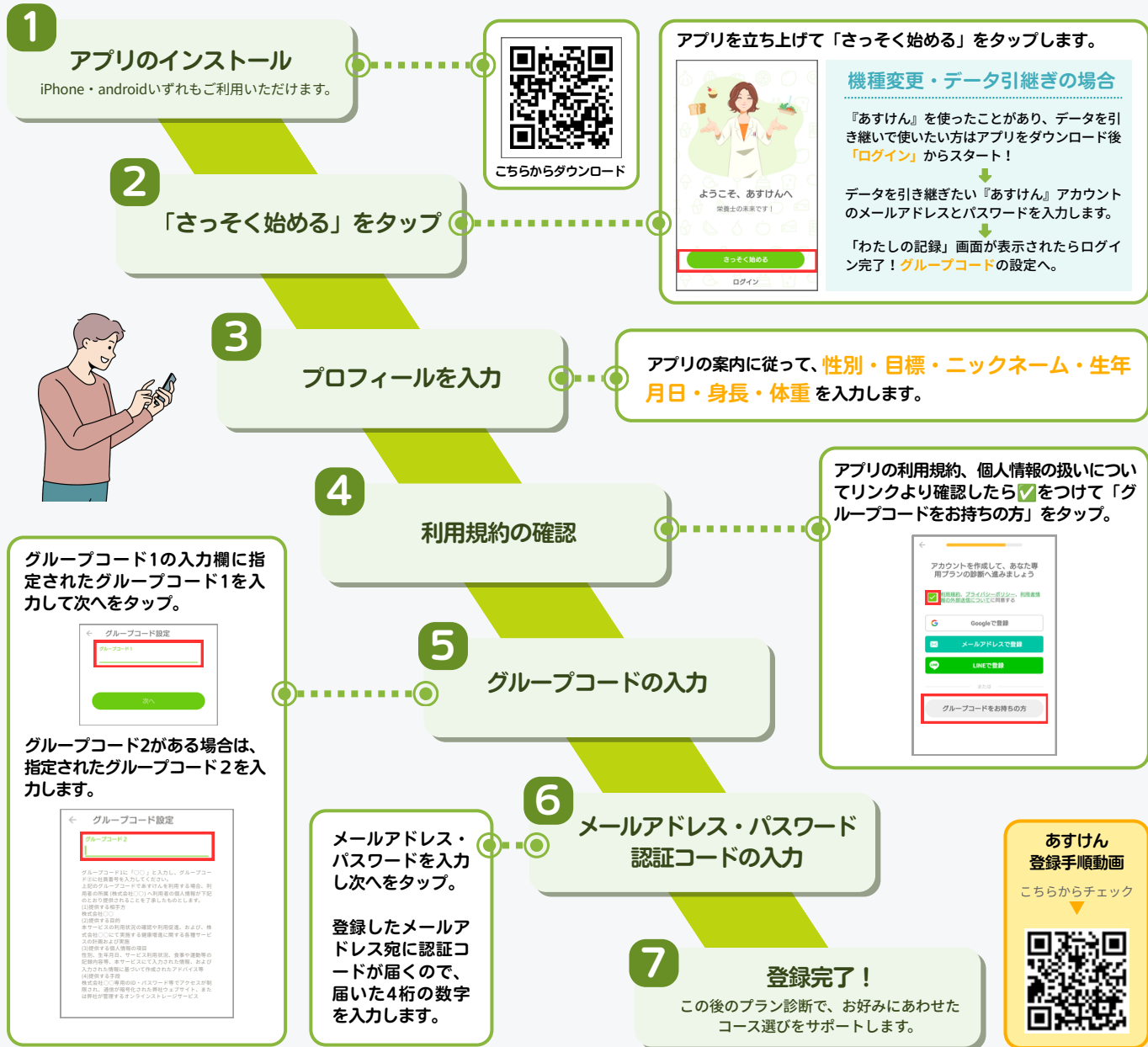
こたえはコラムをチェック！「お米は太る？改めて見直したい「米」の魅力と品種ごとのおいしい食べ方」



法人サービスの利用方法



👉 登録前に準備するもの : メールアドレス パスワード ※メール認証があります。すぐに確認できるメールアドレスをご準備ください。



現在『あすけん』をご利用中の方

現在『あすけん』をご利用の方も、グループコードを設定いただくことで、法人サービスに切り替わります。



⚠️ 現在個人でプレミアムサービスをご利用中の方

グループコードを入力しても、個人で購入したプレミアムサービスは自動的に解約されず継続されます。個人で購入したプレミアムサービスの解約は別途行ってください。

※アプリのアンインストールでは課金解除にはなりませんのでご注意ください。
※個人で長期プランに課金されている場合でも、法人利用切り替えに際して払い戻しはございません。

グループコード設定前に記録したデータは引き続きご利用できます。
(あすけん会員IDに紐づいてデータは引き継がれます。)