

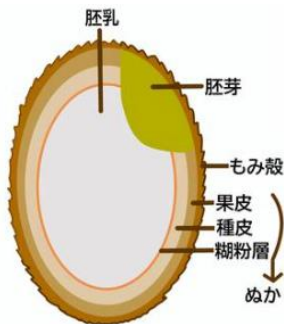


お米の栄養



今年も新米の時期がやってきました。お米は縄文、弥生時代から主食となり、食だけでなく生活や文化と結びついていますが、パン食や糖質ダイエット、タンパク質ブームで昔に比べてお米を食べる割合が減っています。あまり語られることはありませんが、お米は栄養豊富な食材です。詳しく見てみましょう。

●米の構造



胚乳…一番内側の白い部分。炭水化物、タンパク質を含む。

胚芽…芽や根になる部分。ビタミン、ミネラル、食物繊維を含む。

ぬか(果皮 種皮 糊粉層)…脂質、タンパク質、ビタミン、ミネラル、食物繊維を含む。

ビタミン
ミネラル(多)



玄米



3分づき



5分づき



7分づき



胚芽米



精白米



炭水化物(多)
消化(良)

外側にビタミン、ミネラルなどの栄養素が多く含まれるため、玄米にはそれらが豊富に含まれている。逆に精白米は、ほぼ胚乳のみなので、炭水化物が多く、もちもちして甘味が強く、消化が良い。つき具合によって好みの味や栄養価にコントロールできます。

●ごはん1杯(150g)分に含まれる栄養

炭水化物が話題になりがちですが、そのほかの栄養も豊富!

炭水化物 55.7 g

タンパク質 3.8 g



脂質 0.5 g

食物繊維 2.3 g

亜鉛 0.9 g

牛乳約1/2杯分のタンパク質

食パン1/6枚分の低脂質!

ビタミン B1 0.03 g

離乳食相談

気になる項目がないかチェック!

- 離乳食の進め方が分からない
- 体重が増えない
- 母乳が足りているか心配
- アレルギーが心配
- 簡単な離乳食のレシピが知りたい

離乳期のお子さんのお食事に関してなんでも
ご相談ください! **管理栄養士**がお伺いします。

対象: 離乳期の赤ちゃんとそのご家族

料金: **無料 (30分程度)**

詳しくは受付スタッフまでお尋ねください



栄養療法



当院では生活習慣や食生活を見直すことで
病気を予防・改善する栄養療法を行っています。

栄養の過不足は体調不良やさまざまな
病気の原因となります。耳鼻科の病気では、
**めまい・耳鳴り・難聴・逆流性食道炎・嚥下機能障害・
睡眠時無呼吸症候群**などがあります。

健康的な生活をできる限り長く続けるためにも
日々の食事で病気を予防・改善することが重要です!

料金: **無料プラン・有料プラン・保険適応あり**
(病気による)

こんな方におすすめ

- お薬の治療でなかなか良くならない
- 健康診断で引っかかった項目がある
- 長く元気に過ごしたい
- 健康的に減量したい



※ その他にも気になることがあればご相談ください



楓みみはなのどクリニック