米のかさ増し

米の価格高騰が続くなかで、米に加える“かさまし”食材が注目されています。ただ量を増やすだけではなく、白米のみのごはんを食べるよりもさまざまな栄養が摂取でき、健康にも良い食材を紹介します。

ご飯一杯(150g)の主な栄養素は、
炭水化物55.7g、たんぱく質3.8g、
脂質0.5gです。

＋大麦（もち麦、押し麦など）・・・・・・・・ 食物繊維が豊富で、糖の吸収が穏やかになる

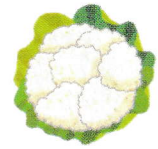
＋カリフラワー ・・・ 糖質、カロリーが低くなる
食物繊維やビタミン、カリウムが豊富で、不足しがちな栄養素を補う

＋糸こんにゃく ・・・・・ 摂取カロリーを減らし、食物繊維も摂れる

＋おから ・・・・・・・・・ 糖質、カロリーが低くなる
タンパク質や食物繊維を補給できる

＋じゃがいも ・・・・・・ 糖質、カロリーが低くなる
ビタミンやミネラル、食物繊維を補給できる

＋さつまいも ・・・・ 糖質、カロリーが低くなる
ビタミンやミネラル、食物繊維を補給できる



◆各食材をつかったごはんの炊き方を紹介します。米はいつもの水分量で浸水します。

大麦 （もち麦、押し麦など）	好みの量の大麦とその２倍量の水を入れて炊く 米２合に大麦50～100ｇくらいが食べやすい
カリフラワー	カリフラワーをまるごと入れて炊き、炊飯後ほぐす 米2合にカリフラワー250～300ｇほど
糸こんにゃく	糸こんにゃくを熱湯で1分ほど下茹でし、米粒大に刻んで米と一緒に炊く 米2合に糸こんにゃく200ｇほど
おから	生おからとおからと同量の水を入れて炊く 米2合におから100ｇほど
じゃがいも	好みの大きさに切ったじゃがいもを入れて炊く
さつまいも	一口大に切ったさつまいもを入れて炊く

ごはんと一緒に炊き込むことで、水に溶けやすい栄養素も摂取することができます。
ぜひ試してみてください。

2025.4月　栄養便り