

NEWS — LETTER

ISSUE
04
JAN
'22

LINEでとみなが内科と 友だちになりませんか

診察予約がLINEで完結します。また、休診情報やセミナー情報等も配信しますので、どうぞご利用ください。



栄養新聞 2022.1月号

管理栄養士
担当：寺井 春奈



糖尿病・甲状腺

とみなが内科

TOMINAGA CLINIC

白米との違い、ご存じですか？ - 「もち米」

管理栄養士：寺井春奈【年々1年が経つのが早くなっているように感じます】

新年あけましておめでとうございます！
本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

とみなが内科は開院後初の年明けになりますが、
2022年も待ち時間の短縮など、患者さんが通院される中で抱かれるストレスを少しでも軽減し、満足度の高い医療を提供できるように努めてまいります。

今月は「もち米」についての特集です。

もち米はよくお餅や赤飯などに利用されますが、成分的にはうるち米（白米）と少し異なります。
うるち米の成分はアミロース15~35%とアミロペクチン65~85%という2種類のでんぷん質でできており、そのうちのアミロースという成分は時間が経って冷めるとご飯が硬くなってしまいう原因になる成分です。

一方、もち米はアミロペクチン100%でできており、時間が経ってもうるち米ほど硬くなりにくいのでおにぎりなどの冷めたまま食べる料理に向いています。

温かいお餅がびよーんと伸びるのは、アミロペクチンによる効果なのです。

おめでたい時に赤飯を食べる文化がありますが、これは赤色には厄を払う力があるとされているからなのです（神社の鳥居が朱色をしているのも同様の理由）。

もち米の主成分は糖質（≠炭水化物）です。
吸水量の関係でもち米のほうがやや糖質量が多いようですが、うるち米と比較して栄養価に大きな差はありません。

「もち米の良いところ」

1. 腹持ちが良い

もち米はアミロペクチン100%で粘り気があるので、うるち米と比較して噛み応えがあります。噛む回数が多いと満腹中枢が刺激され、食事の満足感が得られやすいです。また、アミロースよりも消化に時間がかかるので腹持ちが良いです。

2. 代謝UP！

アミロペクチンには保温効果があるので、食べると胃が温まり血流が良くなります。



【お餅を健康的に食べるおすすめの食べ方】

1. 王道！お雑煮で

もち米は精製されて外皮などが取り除かれているため、お餅だけで食べると食後高血糖になりやすくなります。小松菜やにんじんなどの食物繊維、鶏肉などのたんぱく質と一緒に食べると栄養バランスが整います。

2. +大根おろし

大根にはジアスターゼといわれる消化を助ける酵素が豊富で、胃腸の機能を高めてくれる働きがあります。ほかにも免疫機能である白血球を活性化させる効果があり、ウィルスの蔓延しやすいこの時期にはぴったりの組み合わせです。酵素は熱に弱く、失活（約50~60℃で効果を失う）しやすいのですりおろして生で食べるほうがおすすめです。

3. +きなこ

きなこは大豆を粉末状にしたものです。大豆はたんぱく質が非常に多く含まれているので、きなこ餅は◎です。同じ豆でもぜんざいやおしるこなどに使われる小豆は炭水化物を豊富に含みます。食べすぎると血糖値や中性脂肪が上がる原因になるので、どちらにするか悩んだ時はきなこ餅を選択しましょう！