

# カラダの土台は お米 にあり！

## ～本当のお米を知る5つのギモン～

管理栄養士  
柏原ゆきよ先生  
に聞きました！



### プロフィール

かしわばら  
**柏原 ゆきよ**

1973年生まれ。管理栄養士。  
一般社団法人 日本健康食育協会 代表理事。  
一般社団法人 食アスリート協会 副代表理事。

大学卒業後、栄養士として医療や介護、企業、教育など様々な現場を経験する中で、元気で若々しい人は3食ごはんを中心にした食生活を送っていることに気づき、お米を食べる健康法やダイエット法を提唱。ごはんと味噌汁をテーマにしたセミナーは2,000回以上実施。食生活へのアドバイスを求める声は経営者やアスリート、女優、モデルなど幅広い。著書「お腹からやせる食べ方」がベストセラー。YouTubeでは、お米先生として人気となっている。



「お腹からやせる食べ方  
日本人の体にピッタリの  
「食べてやせる」  
ダイエット法」  
三笠書房 (2020/3/23)

### ① お米の魅力ってなに？

糖質中心でカロリーが高いと思われがちですが、脂質が少なくたんぱく質を摂りやすい食材でもあります。実は、日本人にとっては一番のたんぱく源なんです。さらに、ビタミン、ミネラル、食物繊維など幅広く栄養が摂れるマルチ食材。また、水で加熱するだけでおいしく食べることができるので余計なものが入らず、経済的に負担がかからないところも魅力です。



### ② お米は朝・昼・晩3回食べた方がいいの？

はい。朝食にお米を食べると、昼と夜の食事後の血糖値を安定させる効果があり、血糖値の乱高下を防いでくれます。昼食にお米をしっかり食べると腹持ちが良く余計な間食を防げます。晩ご飯にお米を食べると、睡眠の質が良くなり、朝の目覚めがスッキリ。さらに、寝ている間の代謝量も上がるためダイエットにも効果的です。

### ③ お米を食べると太るの？

いいえ。お米を食べることによって痩せやすい体になります。

お米は体を動かすエネルギー源であり、体温を生み出したりと、臓器や脳の活動にも欠かせません。お米をしっかり食べると代謝が上がり、体温が上昇するため、エネルギー消費量が増え、疲れにくく、免疫機能が活性化して風邪なども引きにくいなどいいことづくめです。

また、お米に含まれるレジスタントスターチ\*には整腸作用があり、腸内環境を整えてくれるため、便秘改善やアレルギー症状の緩和なども期待できます。

※レジスタントスターチとは…小腸で分解されず大腸にまで届くデンプン



### ④ お酒を飲むときはお米を控えた方がいいの？

いいえ。肝臓でアルコールを分解するときにエネルギー源として糖質が必要です。

お酒を飲む前におにぎり1個、または飲んだ後にごはん味噌汁を食べることでアルコールの分解、食べ物の消化を促進します。

お米の糖質が肝機能を助け、アルコールがスムーズに分解されるため、二日酔いになりにくく、翌朝スッキリと目覚められます。夜にお米を食べることに不安を感じる方も多いのですが、お米を食べた時の方が体重も増えにくくなりますのでお試しください。

### ⑤ どれくらいお米を食べると体にいいの？

1日の目安量として、女性は1.5～2合、男性は2～2.5合くらいです。ごはんをしっかり食べる分、おかずを少し控えめにし、野菜などをたっぷり入れた具だくさんのお味噌汁を組み合わせると、バランスが良くなります。お米の量はあくまでも目安ですので、ご自身の消化力に合わせて量を調整してください。

小さなお子さんは成長のスピードが速く多くのエネルギーを必要としていますので、3食だけでは足りません。間食にもおにぎりを食べさせてあげると、余計なお菓子を欲しがらなくなります。

