

おいしい“ごはん”で すくすく健康



～毎月17日は『いなの日』です～

いながわちよう 猪名川町の「いな(17)」、いなさく 稲作の「いな(17)」、いなぼうの「いな(17)」の語呂合わせ。

『いなの日』には、みんなでおいしい“ごはん(米)”を朝・昼・夕の3食ともで食べよう！！

「主食」「主菜」「副菜」
がそろった日本型食生活
を実践しやすく、栄養
バランスがとれる

肥満、糖尿病、高血圧
症、脂質異常症や動脈
硬化症等の生活習慣病
を予防・改善する

ごはん(米)を食べるメリット



朝食に、かみごたえが
あるごはん(米)を食
べると脳が活性化し、
また腹持ちもよい

米の消費が拡大するこ
とで水田が守られ、結
果として環境やまちの
食料自給力が守られる

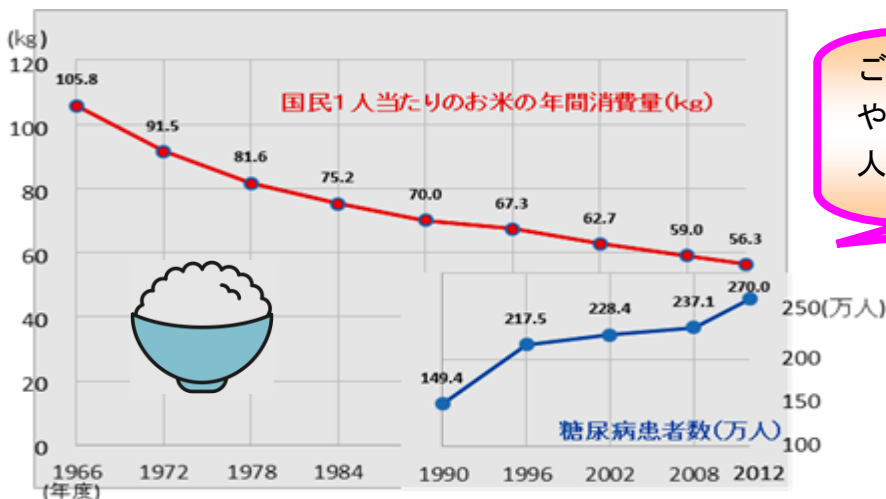
「朝食は元気の源、朝こそしっかり ごはん食」

ごはんは、脳のエネルギー源であるブドウ糖を供給する炭水化物が主成分で、パンや麺よりも脂肪が少なく朝食に適しています。

また、「ごはん」を主食にすると、「主菜」「副菜」が揃いやすいと言われています。
みなさんも朝食に「ごはん」を食べて元気な一日のスタートをきりましょう。



◆◆国民1人1年あたりのお米の年間消費量と糖尿病患者の推移◆◆◆



ごはんを食べる量が減って、がん
や疾患などの生活習慣病を患う
人が増えてきました。



【資料：農林水産省「食糧需給表」、厚生労働省「患者調査(糖尿病患者数)」】