

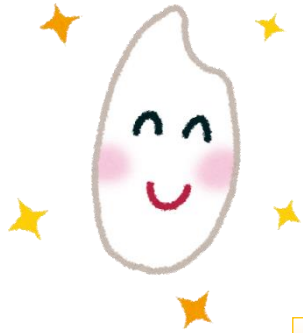
# 栄養科たより

令和2年10月号

## 「お米をたくさん食べよう！お米のパワー！」

北海道はまさに新米のシーズン！北海道はおいしいお米の宝庫です。  
北海道で生産されているお米は、うるち米だけでも13品種もあります。

食味ランキングで特A獲得品種がこちら↓↓↓



### ななつぼし

北海道で最も食べられている！



### ゆめぴりか

厳しい基準をクリアしたもののだけが製品になれる！



### ふっくらんこ

道南生まれのふっくら米！

お米に含まれる主な栄養素

### ★炭水化物★

炭水化物は体のエネルギー源！  
脳や体を動かすためにとても重要です！

「日本人の食事摂取基準2020年度版」  
(厚生労働省)によると、

1日の必要エネルギーの  
50～65%を炭水化物で摂ること  
となっています。

★体重60kgの方の場合

1日の必要エネルギー量は約1800kcalです。  
～このうち、50%の900kcalをご飯で摂ると～  
1食当たり約200gとなります。

目安は両手を茶碗と見立て、  
軽く山盛りになる程度です。



ごはん



おいしい北海道米！  
たくさん食べて活発に過ごしましょう！