

エスマイル通信

管理栄養士編

Vol.117

2026年10月号

特集：お米と健康

おいしいごはんの炊き方

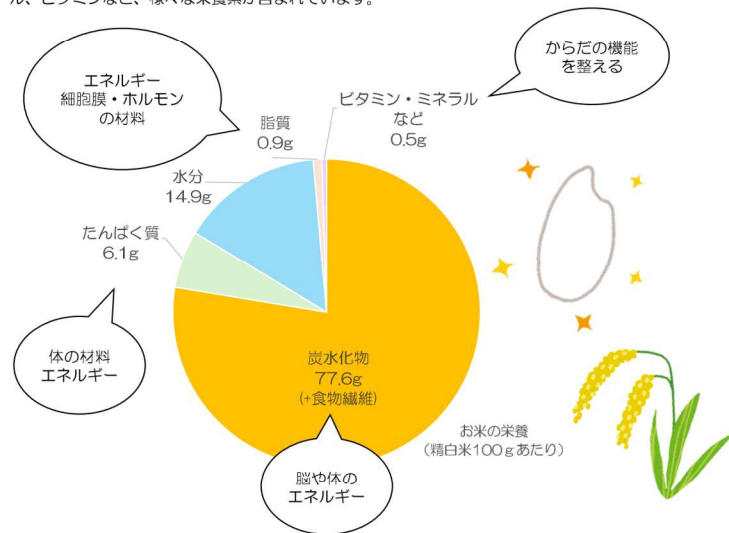


えがおの保険薬局

株式会社 エスマイル

お米と健康 ※1

「体が資本」といわれるように、健康は生活の大きな基盤となります。健康づくりの三原則として「栄養」「運動」「休養」があるように、健康的な暮らしを継続するために食事は大切な要素です。お米には炭水化物・たんぱく質・脂質（これらはエネルギー産生栄養素と呼ばれています）、ミネラル、ビタミンなど、様々な栄養素が含まれています。



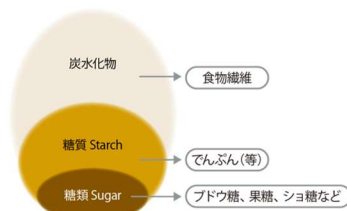
お米の栄養成分の7割以上は炭水化物で、生きていくためのエネルギー源となります。炭水化物は体内で消化されるとブドウ糖となり、脳や神経系の活動も支えています。健康に暮らし、仕事や勉強に集中できる充実した日々を送るためのエネルギーを得るという点でも、大切な栄養素なのです。たんぱく質は、筋肉、消化管、内臓、血液、髪や皮膚など、体の組織をつくっているだけでなく、各種ホルモンや酵素、抗体となって体を維持・調節し、体を動かすエネルギーにもなります。

私たちが健康な体で活動するためには、体を作るたんぱく質と活動を支えるエネルギーが必要です。お米はエネルギー源となる炭水化物と体の成分となるたんぱく質の両方が含まれていることから理にかなった食品です。脂質が少ないこともお米の栄養の大きな特徴といえます。

※1「お米と健康・食生活」（農林水産省）
（https://www.maff.go.jp/j/syoutan/keikaku/soukatu/okome_majime/content/health.html）
をもとに株式会社エスマイル井上作成

「お米は太る」は大きなマチガイ？ ※1

私たち日本人の食生活は選択肢が増え、多様化しています。1人あたりのお米の消費量は減少しています。近年は、健康のためにお米を食べないという人もいるようですが、本当に？「糖質制限ダイエット」がはやり、お米＝糖質＝太るもの、、、？？



糖質を分類すると、**糖類**と**でんぷん**に分けられます。**糖類**は、ブドウ糖、果糖、ショ糖（はちみつ、砂糖の主成分）などがこれにあたります。さらに、**でんぷん**に食物繊維が加わったものを「**炭水化物**」といいます。※2

お米は粒で摂取するため、よく
嚼んでゆっくり食べることで血
糖値の急激な上昇を抑える

お米は腹持ちが良く、脂質が少
ないこと、糖質だけでなく食物繊維
も含まれるということからも「体
脂肪になりにくい」

人が太ったり痩せたりするのは、エネルギーの摂取と消費のバランスが取れていないことで起こるものであり、糖質だから太るということではありません。どのような食事であれ、摂取エネルギーが消費量よりも多ければ、脂肪として体に蓄積されやすくなります。摂取エネルギーと代謝量のバランスが重要なのであって、**お米を食べると太るということではありません。**

※2「日本人とお米のか〜健康実現の救世主」（農林水産省）
(https://www.maff.go.jp/j/syouan/keikaku/soukatsu/okome_summary/03/health05.html) をもとに株式会社エスメール井上作成

おいしいごはんの炊き方 ※3



計量

カップよりはかりがおすすめ！
米1合（約150g）の対して水200ml（200g）が目安

研ぐ

米研ぎはボールでさっとやさしく
米の表面の汚れを取るために米を水の中で軽くかき回して洗い、最初の水はすぐに流す。ソフトボールを握るような形に指を開き、水を切った状態で米同士がこすり合うように10回から20回ほどかき回す。続いて、水を注いで白く濁った水を流す。この研ぎからすすぎの工程を2回ほど繰り返し、最後にもう一度すすぎ、米をザルにあげて水を切る。

浸水

炊く前にしっかり吸水させる（炊飯器は浸水必要なし）
吸水が不十分だと芯が残ったごはんになるが、しっかり吸水させることで、ふっくらと炊き上がる。鍋炊きの場合は、事前の吸水が必要。浸ける目安は30分から1時間程度。

蒸らす

蒸らし時間は道具によってかわる（炊飯器は蒸らし必要なし）
鍋炊きの場合は、火を止めてから10分ほど置く。鍋の余熱で米に熱を加えつつ、残った水分が米に吸収される。そのため、蒸らしの途中で蓋を開けるのは禁物。

よそう



切るように混ぜ、置くようによそう
蒸らしが終わったら、釜や鍋の中に残った余分な水分を飛ばすために飯返しを行う。しゃもじで炊き上がったごはんに十字の切れ込みを入れ、ブロック毎に内釜の側面からしゃもじを入れて底からひっくり返すようにほくす。

おいしいさアップの秘訣は「冷水」／

ごはんを炊くときの水は、できるだけ冷たい水
を！米に含まれるでんぷんを分解する酵素は30
度前後の温度帯で活発に働く。冷たい水で炊く
とその温度帯の時間が長くなるので、ごはんの
うまみが十分に引き出される。ミネラルウォー
ターを使う場合は、カルシウムやマグネシウム
が比較的多く含まれる硬水ではなく軟水を使う
とふっくらとした炊き上がりになる★



※3「今日からできる！お米のおいしい食べ方」（農林水産省）
(https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2011/spe1_04.html) をもとに株式会社エスメール井上作成

エスメール通信に関して何かご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフまで
お声がけください。 管理栄養士 井上