



地域子育て支援だより

ぴよぴよつうしん



2024年 7月18日(木)発行 葛西めぐみこども園

7月は、雨雲からおひさまに季節の主役が交代していきます。この時期は体調を崩しやすい時期ですので、こどもたちの体調管理には十分配慮しながら楽しく過ごしていきたいですね。夏の三大感染症と言われる「手足口病」「ヘルパンギーナ」「プール熱」が流行する時期です。予防のためには、手洗い・うがいの徹底が必要です。また、早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活と十分な休息で、夏を元気に乗り切っていきましょう。

金芽米を食べてみよう！！

金芽米(きんめまい)は、独自の精米技術で、胚芽の舌触りの良くない部分を除いた胚芽の基底部「金芽(きんめ)」と、お米の栄養と旨み成分が含まれる「亜糊粉層(あこふんそう)」を残した、とても美味しい無洗米です。胚芽の基底部が、「金の芽」のように見えることから、金芽米という名前がつけました。



金芽米の特徴

金芽(胚芽の基底部)

胚芽の舌触りの良くない部分を除き、基底部だけを残しました。
※金芽は全てのお米についているわけではありません。

亜糊粉層(うまみ層)

ヌカ層とデンプン層の境目にある層で栄養と旨み成分が多く含まれています。

イラストはイメージです。
実際の亜糊粉層の色は白米と同じ色です。

亜糊粉層(あこふんそう)は、デンプン層とヌカ層の間にある厚さ数ミクロンの層で、上質な甘味、旨味の元となる糖質を作る酵素が含まれています。従来の白米では精米時にヌカと一緒に取り除かれてしまい、残っておりません。

金芽米のメリット

①カロリー17%オフ、糖質14%オフ

金芽米は亜糊粉層が水分をたくさん吸収するため、ごはん1粒1粒がふっくらとふくらみ、少ないお米でいつもと同じ量のご飯を炊くことができます。これを「炊き増え」と言います。これにより、いつもと同じ量のご飯でもカロリー17%オフ、糖質14%オフできるのです。

②玄米の栄養が残っている

金芽米には玄米の栄養が残っているので、毎日のごはんを金芽米に替えるだけで、家族みんなの栄養バランスがアップします。

③科学的に実証された「おいしさ」

金芽米に残っている亜糊粉層には、栄養素だけでなく、旨み成分もたっぷり含まれています。学校給食、様々な飲食店で使われていることがおいしさの証です。人間の舌の感覚を再現する「味覚センサー」で実験をしたところ、同じ田んぼで取れた同じ銘柄のお米でも金芽米にするとおいしさがアップすることがわかりました。

④洗わずに炊ける環境と人にやさしい無洗米

金芽米は「とぎ汁」の基となる肌ヌカを取り除いているので、洗わずに炊けます。とぎ汁を流すと海や川を汚す原因となる為、工場で予め取り除き、洗う必要のないお米として出荷します。また、肌ヌカが表面に付着した状態だと品質の劣化を促します。つまり無洗米にすることが、おいしさ維持にもつながります。



葛西めぐみこども園の給食でも使用している金芽米。おいしく栄養価が高いお米は、こどもたちの成長に嬉しい食材です！スーパーなどで見かけた際にはお試してみてください。

