

食と健康だより

2022年(令和4年)12月号

発行元 医療法人社団吉徳会あさざり病院 診療部 栄養管理室



過去に発行したものは当院ホームページ
(各科・各部のご案内
→栄養管理室)内、
或いは右のQRコード
から閲覧できます。



～ 主食は〇〇がおすすめ！？ ～

	カロリー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	
ご飯	白ご飯 (1膳 150g)	234	3.8	55.7	0.0	
	玄米ご飯 (1膳 150g)	228	4.2	1.5	53.4	0.0
パン	食パン (5枚切り1枚)	179	6.4	3.0	33.4	0.9
	全粒粉パン (5枚切り1枚)	181	5.7	4.1	32.8	0.7
	クリームパン (大きめ1個)	352	7.0	13.0	52.4	0.6
麺類	ゆでうどん (1玉 250g)	238	6.5	1.0	54.0	0.8
	ゆでそば (1玉 200g)	260	9.6	2.0	52.0	0.0
	ゆで中華麺 (1玉 230g)	306	11.3	1.4	67.2	0.5
	乾燥パスタ (1束 100g)	347	12.9	1.8	73.1	0.0

※ 日本食品標準成分表 2020年版(八訂)・某メーカーの商品参照。
商品やメーカーによって原材料や分量は異なるため差は生じます。

私達が日頃口にしている「主食」となる食
材は主に、「ご飯」・「パン」・「麺類」
の3つが挙げられます。食べるなら
どれが良いですか？と患者様から尋ねられ
ることがありますが、一緒に食べる料理との
食べ合わせやどのような種類のものを食べ
ているのかにもよるため、一概にお答えする
ことは難しいのですが、各々の特徴を理解し
て健康的に食べることができるよう意識し
ましょう。



■栄養成分の違いは？
今回、「ご飯」からは白ご飯・玄米ご飯、「パ
ン」からは食パン・全粒粉パン・クリームパ
ン、「麺類」からはうどん・そば・中華麺・パ
スタをピックアップしました。大凡1食分あ
たりの各々の栄養成分は次の通りです。

これらは単体で示した数値であるため、パン
に付けるジャムやバター、麺類の具材やスー
プ等は考慮しておりませんが、このような結
果になります。

傾向として、カロリーは麺類が比較的高め、
脂質はパンに多く含まれていることが分か
ります。特に菓子パンのクリームパンには脂
質が非常に多く含まれています。塩分量をみ
ると、ご飯は0.0gですが、パンや麺類は作製
工程で練り込まれる塩分を含んでいるもの
がほとんどです。大凡1食分あたりの量の栄
養成分を表示しましたが、食べる量が多けれ
ばもちろんこれらの数値も増加します。

■おすすめの主食は：？

おすすめするならば、「ご飯」です。ご飯は
パンや麺類と比較して噛み応えがあり、腹持
ちの良さも感じられます。実際、ヒトを対象
とした臨床試験でも、食事で白米や玄米等
のご飯を食べると満足感や満腹感が持続しや
すいことが示されています。糖質制限ダイエ
ットに取り組まれる方で、ご飯は食べない！
という方をたまに見受けますが、お腹が減つ
てストレスが溜まってしまったり、間食に手
が伸びてしまったりでは本末転倒です。また、
白ご飯よりも玄米や麦ご飯等の茶色っぽい
ご飯を取り入れると更に噛み応えが増し、表
には示していませんがビタミン・ミネラル類、
食物繊維もより摂取することが可能です。

■ご飯は世界的にも評価されている



ご飯を主食とした日本食は世界的にも評
価されています。もちろん食べ過ぎは良くあ
りませんが、主食にご飯を食べることは2型

糖尿病や肥満の対策になるという研究も発
表されています。ご飯には塩分やコレステロ
ールが含まれておらず、体に悪い飽和脂肪
酸もほとんど含まれていません。また、主食
をご飯にすると、主菜となる蛋白質(肉・魚・
卵・大豆製品等)や副菜(野菜・きのこ・海
藻類等)のバランスもコントロールしやすく、
自然と一汁三菜といった偏りの少ない食事
形態に繋がりがりやすいのも特徴です。但し、炊
き込みご飯や炒飯、チキンライス等の味付き
ご飯の場合は塩分・油脂の摂取量が多くなり
やすく、食べ過ぎにも繋がりがりやすい傾向に
あります。カレーライスや丼物もご飯の過食に
繋がりがりやすい料理なので注意しましょう。

■パンや麺類を食べる時の注意点は？

パンの場合は、ジャムやバターをたっぷり
塗ることは避けて薄く塗るようにしましよ
う。菓子パンは非常に多くの糖分と油脂が使
用されており、軟らかく食べ応えを感じにく
い割にカロリーは非常に高い食べ物です。パ
ンは基本的には食パンやバゲット等の甘く
ないパンにしましょう。麺類の場合は、麺単
品という食べ方をされる方も多いため、主菜
や副菜が不足しやすい傾向にあります。麺の
中でもパスタ等洋食の場合はオリーブオイ
ルの他、種類によっては生クリームやチーズ
を沢山使用しているため、カロリーは非常に
高い料理になっています。これらの傾向を理
解し、薄味を心掛けたり、別で主菜・副菜料
理を補う、又はパンや麺類の上のにせる、或
いは混ぜ込んだりして、偏りの少ない健康的
な食事を意識しましょう。

(担当)管理栄養士・太田 侑里