

栄養部ニュース 10月号

発行：杏林大学医学部附属病院栄養部 発行日 2026年10月1日 No.26-10

10月は新米が美味しい季節です。お米は日本の食文化の要であり、私たちの身体にとって必要なエネルギーでもあります。今回は、各地に伝わる郷土料理を通して、お米の魅力や栄養についてご紹介します。

各地のお米を使った郷土料理

長野県 こねつけ

余ったご飯を無駄なく食べるための生活の知恵から生まれた。ご飯に小麦粉を加えてこね、油を引いたフライパンで焼く。タレは甘味噌、胡麻味噌、唐辛子味噌などの味付けがある。



北海道 いかめし

イカに米を詰め込んで炊き上げた「いかめし」は手軽に食べられるうえに、お腹にたまり美味しいと評判を呼び、今では人気駅弁の1つとなった。



高知県 こけらずし

四角い木枠に酢飯と具材を重ねていく押しずしで、カラフルな見た目が印象的。

沖縄県 ジューシー

豚肉やしいたけなどを加えた炊き込みご飯。程よい脂気によってつや良く仕上がるのが特徴。



ほっきめし 宮城県

米の生産が盛んに行われていること、ほっき貝の名産地であることから2つの特産品を合わせて作られた。

東京都 深川めし

東京湾は貝類の宝庫であったことで新鮮な生アサリ、粗く刻んだネギのうまみを活かした江戸の伝統食。



なぜ、お米(主食)を食べることが大切？

近年、炭水化物制限やダイエット目的など、主食を極端に減らし、主菜・副菜のみの食事をする人が増えていますが、健康的な食生活を維持するには、主食にも重要な役割があります。

米飯を抜くデメリット

- ・おかず中心の食事は、脂質や食塩摂取量が過剰になりやすい
- ・満足感が減り、空腹感に繋がりがやすい

米飯を食べるメリット

- ・体や脳のエネルギー源になる
- ・おかず(主菜・副菜)だけでなく主食を合わせることで、栄養バランスのよい食事に繋げやすい



一般的に成人の場合は1食120～200gが目安となることが多いです。

米には白米以外にも玄米や雑穀米などの種類があります。

玄米

- ・精米していない単一の米、白米より硬くよく噛むことが必要
- ・食物繊維、ビタミンB1・B6、ビタミンE、マグネシウムなどを含む

雑穀米

- ・白米にアワ、キビ、押し麦など複数の雑穀を混ぜたもの
- ・食物繊維、ビタミンB群、亜鉛、鉄などのミネラルを含む

※含まれる栄養素は、雑穀の種類や配合によって異なります

いつもの白米に代わって取り入れて、
主食の栄養価をアップしましょう！

バランスよく食べましょう！ ～主食・主菜・副菜を揃えた食事を～

主食(エネルギー源)

米飯、パン、麺類など



主菜(体を作るもと)

肉・魚・大豆製品など



副菜(体の調子を整える)

野菜・きのこ・海藻類など



米を使った各地の郷土料理を取り入れながら、食事を楽しみましょう。

※疾患のある方や食事療法中の方は医師・管理栄養士にご相談下さい

参考文献・参考資料

・農林水産省 うちの郷土料理 https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/index.html

・農林水産省 お米と健康食生活 https://www.maff.go.jp/j/syoutan/keikaku/soukatsu/okome_majime/content/health.html

作成：杏林大学医学部附属病院(三鷹)栄養部
監修：栄養委員会