



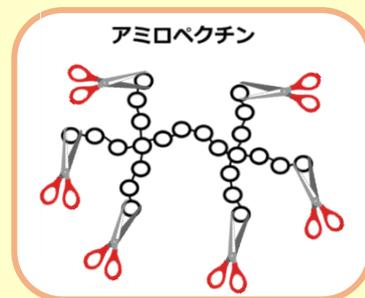
# ご飯とお餅



ご飯は「うるち米」、お餅は「もち米」を原料としています。同じ「お米」でもどのような違いがあるのか紹介します！

米の種類	うるち米	もち米
でんぷんの種類	アミロース 20% アミノペクチン 80%	アミノペクチン 100%
質感	パラパラ	ネバネバ
消化	ゆっくり	早い

でんぷんは端からブドウ糖に分解される！



アミノペクチン(お餅)は枝分かれが多いので分解が早い！  
そのため、ご飯はお餅よりも消化や血糖上昇がゆっくり◎

同じ「米」でも含まれる「でんぷん(アミロース、アミノペクチン)」の割合によって質感など変わります。「アミノペクチン」は粘りがあるため、お餅特有のもちもち感となります！

## ご飯とお餅の比較



ご飯 150g



角餅 2個  
(54g×2個)



丸餅 3個  
(34g×3個)

お餅は、ご飯と同じ量食べてしまうと、エネルギー多くなってしまいます！  
お餅の量を守り、おかずも一緒に食べるようにしましょう◎

## <あられ・おかき・おせんべいの違い>

「あられ」「おかき」「おせんべい」の原料は「米」です。その「米」の種類と、お菓子の「大きさ」によって名称が変わります！



せんべい



おかき



あられ

お米の種類



うるち米



もち米



もち米

大きさ

関係なし

大きいもの

小さいもの

※【おかき】と【あられ】は大きさによって分類されるが、明確な数値は決まっていない…。

## 余ったお餅は冷凍保存がおすすめ

お餅はカビが生えやすいため注意…



- ① ひび割れしないようにラップに包む
- ② フリーザーバックに入れて冷凍庫へ。
- ③ 食べる時は、電子レンジで半解凍しトースターなどで焼いて食べる◎

