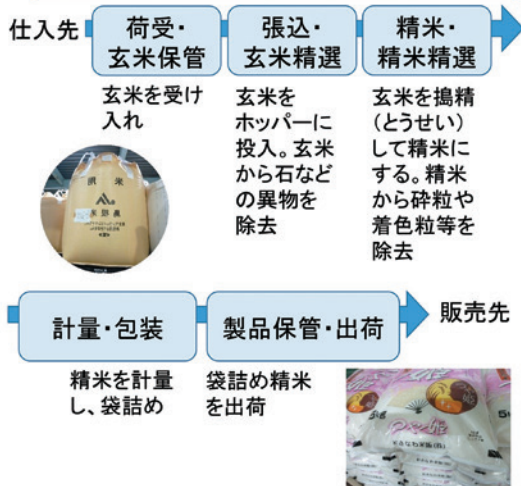


窓

仕事の

「お米について」 消費者webセミナーを 開催しました！

袋詰め精米



沖縄総合事務局では、「食」に対する消費者の信頼が得られることを目的に、食品の安全性をはじめとした情報を幅広く提供しています。その取組の一環として、令和7年3月15日、5月27日の2回にわたり「お米について」消費者webセミナーを開催しました。

第1回のセミナーでは、「お米について」いつも食べているお米ができるまで」と題し、沖縄県内の米卸販売事業者のおきなわ米飯株式会社の方から、袋詰精米ができるまでの工程、お米の保存方法などについてご講演いただきました。その中で、沖縄は気温や湿度が高いため、お米を長期間保存すると品質が劣化するなど、日頃気をつける点などの有益な情報もいただきました。

続いて、第2回は、「お米の良さを見直そう」と題し、沖縄大学健康栄養学部教授で管理栄養士の下地みさ子氏を講師に招き、お米の栄養成分や魅力についてご講演いただきました。

お米は食パンに比べたんぱく質が良質であり脂質が少ないため、食事バランス(PFCバランス・P(たんぱく質)、F(脂質)、C(炭水化物))の良い献立が作りやすい旨のご説明をいただきました。

また、お米の魅力として、お米は切り餅や米粉、ライスペーパーなどに加工して保存できることに加え、お餅はごはんに比べ水分が少なく糖質が多いため、腹持ちが良く感じることで、さらに冷蔵庫の残り物をライスペーパーで包んで食べれば、食品ロスも減る旨のご説明をいただきました。

当局では今後も食品に関する情報を消費者webセミナー等で幅広く提供したいと考えておりますので、当局HPやSNSをご覧ください。なお、これまで開催した消費者webセミナーは、当局YouTubeで配信しております。

お問合せ先

農林水産部 消費・安全課
☎098-866-1672

食事バランスの評価

栄養素の分類		主な機能		
		エネルギー 産生	身体構成 成分	生体調節 機能
エネルギー 産生栄養素	糖質	○	△	
	脂質	○	○	△
	たんぱく質	○	○	○
エネルギー 非産生栄養素	ビタミン			○
	水溶性ビタミン			○
	脂溶性ビタミン			○
	微量ミネラル		○	○
ミネラル	多量ミネラル		○	○
	微量ミネラル		○	○

理想的なPFCバランス
エネルギー産生栄養素のエネルギー比

Protein (たんぱく質)	15% (13~20%)
Fat (脂質)	25% (20~30%) 不飽和脂肪酸 > 飽和脂肪酸
Carbohydrate (炭水化物)	60% (50~65%)

PFCバランスを満たす食事は、けっこう難しい。。



お米を主食にするとバランスの良い(PFCバランス)献立を作りやすい