



もっといい明日へ

お米で超えてく

見逃せない! お米のパワー

# ごはんの栄養を知ろう

「カロリーが高い」「太りやすい」そんなふうに誤解されがちな「ごはん」。栄養学の専門家のお話をもとに、食事でごはんを選びたいくなるような魅力を紹介。新米がおいしいこの時季、ぜひお米ライフを楽しみましょう!



監修：蒲池桂子さん  
(女子栄養大学 栄養クリニック教授)

パルシステムのWebメディア「KOKOCARA」では、ごはん食に関する蒲池さんのロングインタビューを掲載しています。



## 💡 ごはんは最適な「エネルギーの素」

腹もちがよいから  
食べすぎになりにくい

「糖質のかたまり」と思われがちですが、ごはんの糖質はゆっくり吸収されるという特徴が。小麦を粉に加工して作るパンや麺などと違い、形状が粒なので吸収が遅く腹もちがよいとされます。

おかずと合わせれば  
吸収がよりゆっくり

食後の血糖値の上昇率で、ごはん単品で食べたときを100としたとき、卵といっしょなら88、みそ汁では74、納豆なら10になるという研究結果が。おかずと食べることで血糖値が上がりにくく、ゆっくり吸収されます。



## 💡 満足感が高いごはん食

ごはんをよくかむと  
化学変化で甘くなる

ごはんの糖質は、唾液と混ぜると麦芽糖に変わり、甘みが増します。唾液を出すにはよくかむことが大事。かむことで食事もちゅちゅりとなり、食べる量が少なくても満足感が出ます。

どんなおかずとも  
合わせやすい

ごはんには塩分がなく、脂質もわずかなので、どんなおかずとも好相性。おかずと交互にごはんを食べる「三角食べ」で、それぞれのおかずの味に強弱を付けたり、口の中の味覚をリセットしたり、食事を楽しむ幅が広がります。



## 💡 ごはんは意外なたんぱく源

茶碗1杯の中に、  
たんぱく質が約3.8g

筋肉や皮膚の素となるたんぱく質は、いくつものアミノ酸で構成されています。ごはんのたんぱく質のアミノ酸の構成は、からだづくりのためのバランスがよいとされています。

ごはん200gと豆腐100gが  
ベストバランス

ただ、ごはんは「リジン」というアミノ酸が不足。そのままではからだの素ではなく、動くためのエネルギーになってしまいます。大豆には多く含まれているので、いっしょに食べるとバランスがよくなり、からだづくりの素になります。



ここにも注目!

## 冷やごはんに隠されたチカラ

おにぎりなら、  
エネルギーの吸収がひかえめ

ごはんがさめると増える糖質「レジスタントスターチ(難消化性でんぷん)」。これは体内には吸収されず大腸まで届き、食物繊維のように働きます。同じ量の温かいごはんを食べたときよりも、摂取カロリーは抑えられるとの研究も。さめたままでもおいしく食べるには、おにぎりにするのがおすすめです。



### Information

裏表紙のバックナンバーを公開しています。



「カタログ」に掲載されているマークについて

■ 遺伝子組換え表示 遺伝子組換え対象作物を使用していない商品および青果・酒には表示しません。  
※遺伝子組換え対象作物:大豆、とうもろこし、じゃがいも、菜種、綿実、アルファルファ、てん菜、ノボイヤ、からし菜  
※GMOにNO!(飼料)の分別生産流通管理は、とうもろこしが対象。

不使用	GMO不使用	主原料および副原料において遺伝子組換え原料を排除し、検査においても不検出の商品
GMOにNO!(食品)	GMOにNO	生産・流通・製造段階において遺伝子組換え原料を排除した商品。主原料および副原料いずれかで遺伝子組換えの混入を防ぐため、分別生産流通管理している商品。※ただし主原料が不分別の場合は、不分別
GMOにNO!(飼料)	GMOにNO	牛乳、鶏卵、鶏肉等の飼料において遺伝子組換え作物の混入を防ぐため分別生産流通管理している商品
副原料不分別	GMO不分別	原料のなかで水を除く、構成比が5%以上のものは対象外の原料を使用しているが、5%未満の原料に不分別の原料が使われている
不分別	GMO不分別	原料のなかで水を除く、構成比が5%以上のものに、不分別の原料が使われている

原料のなかで水を除き、構成比が5%以上を主原料、5%未満を副原料とします。

■ パルシステムの取り組みを表示

pal	パルシステムが独自開発したオリジナル商品	組合員開発	組合員による商品開発チームなどが、商品開発に協力した商品
産直	産直の精肉および100%提携産地の水産品	産直原料	主原料で、かつ当該商品を製造するうえで不可欠な原料に産直品を使用しており、かつその原料が100%産直品の加工品
リユース	リユース・リサイクルするもの(紙バック・びん類・野菜の通い箱等)	プラ削減	容器包装や付属(ストローなど)のプラスチック削減に取り組んだ商品

■ アレルゲンの表示  
アレルギーのある方は、商品包材の表示を必ずご確認ください。

表示品目	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	大豆
表示方法	卵	乳	麦	そ	落	え	か	く	豆

青果・米・卵・酒・非食品を除くすべての商品のうち、原材料に特定原材料8品目と大豆が含まれている商品には、その品目名を略称で表示しています。

※大豆を除く特定原材料に準ずる19品目については、表示していません。  
※コンタミネーション表示については、特定原材料8品目と大豆で、かつ製造者から情報提供をいただいた商品のみ表示となっています。(乳)(卵)のように( )で表示しています。

配達・利用についてのお問い合わせ

■ 配達、交換、返品、請求関係、休止、住所変更など

まずはヘルプ情報サイトへ  
24時間チャットで対応しています

パルシステム ヘルプ 検索

よくある質問  
FAQ、問い合わせフォーム  
などもこちらから

電話でのお問い合わせが必要な場合はこちらへ。通話料は無料です。  
**0120-868-014** 月～金曜日:9時～20時 土曜日:9時～17時  
※お問い合わせ内容の確認とサービス向上のために、通話の内容を録音しております。

商品についてのお問い合わせ

■ 原材料、賞味期間、使い方、レシピ など

【商品情報ダイヤル】  
**0570-011-099**  
月～金曜日:10時～17時

お問い合わせをいただいた際、お名前、組合員番号、電話番号を伺います。

※ナビダイヤルは有料です。パルシステムの配達エリアからは固定電話の場合、一律1分10円+消費税でご利用いただけます。携帯電話の場合は、ご本人の利用プランにより料金が異なります。

レシピはこちらで検索

その他のお問い合わせ

■ 欠品情報自動お知らせダイヤル **0120-829-804** (受付時間:注文紙提出日翌日18時～商品配達日前日)  
※欠品情報案内後にあらたに欠品が発生する場合があります。

■ CO・OP共済 コープ共済センター  
**0120-50-9431** 月～土曜日:9時～18時

■ カタログ「Caica(かいか)」 サービス事業課 **0120-114-312** 月～金曜日:10時～17時  
チケットはこちら

■ カタログ「Caica(かいか)」雑誌年間購読、学習教材・講座、国内旅行など ■ カタログ「スクエア住まいとくらし」新築・リフォーム、太陽光発電、シロアリ防駆除、エアコンクリーニング、ふとん丸洗い・仕立て直しなど  
サービス事業課 **0120-374-335** 月～金曜日:10時～17時

※通話料は無料です。



もっといい明日へ

お米で超えてく

見逃せない! お米のパワー

# ごはんの栄養を知ろう

「カロリーが高い」「太りやすい」そんなふうに誤解されがちな「ごはん」。栄養学の専門家のお話をもとに、食事でごはんを選びたいくなるような魅力を紹介。新米がおいしいこの時季、ぜひお米ライフを楽しみましょう!



監修：蒲池桂子さん  
(女子栄養大学 栄養クリニック教授)

パルシステムのWebメディア「KOKOCARA」では、ごはん食に関する蒲池さんのロングインタビューを掲載しています。



## ごはんは最適な「エネルギーの素」

腹もちがよいから  
食べすぎになりにくい

「糖質のかたまり」と思われがちですが、ごはんの糖質はゆっくり吸収されるという特徴が。小麦を粉に加工して作るパンや麺などと違い、形状が粒なので吸収が遅く腹もちがよいとされます。

おかずと合わせれば  
吸収がよりゆっくり

食後の血糖値の上昇率で、ごはん単品で食べたときを100としたとき、卵といっしょなら88、みそ汁では74、納豆なら10になるという研究結果が。おかずと食べることで血糖値が上がりにくく、ゆっくり吸収されます。



## 満足感が高いごはん食

ごはんをよくかむと  
化学変化で甘くなる

ごはんの糖質は、唾液と混ぜると麦芽糖に変わり、甘みが増します。唾液を出すにはよくかむことが大事。かむことで食事もちゅっりとなり、食べる量が少なくても満足感が出ます。

どんなおかずとも  
合わせやすい

ごはんには塩分がなく、脂質もわずかなので、どんなおかずとも好相性。おかずと交互にごはんを食べる「三角食べ」で、それぞれのおかずの味に強弱を付けたり、口の中の味覚をリセットしたり、食事を楽しむ幅が広がります。



## ごはんは意外なたんぱく源

茶碗1杯の中に、  
たんぱく質が約3.8g

筋肉や皮膚の素となるたんぱく質は、いくつものアミノ酸で構成されています。ごはんのたんぱく質のアミノ酸の構成は、からだづくりのためのバランスがよいとされています。

ごはん200gと豆腐100gが  
ベストバランス

ただ、ごはんは「リジン」というアミノ酸が不足。そのままではからだの素ではなく、動くためのエネルギーになってしまいます。大豆には多く含まれているので、いっしょに食べるとバランスがよくなり、からだづくりの素になります。



ここにも注目!

## 冷やごはんに隠されたチカラ

おにぎりなら、  
エネルギーの吸収がひかえめ

ごはんがさめると増える糖質「レジスタントスターチ(難消化性でんぷん)」。これは体内には吸収されず大腸まで届き、食物繊維のように働きます。同じ量の温かいごはんを食べたときよりも、摂取カロリーは抑えられるとの研究も。さめたままでもおいしく食べるには、おにぎりにするのがおすすめです。



### Information

裏表紙のバックナンバーを公開しています。



「カタログ」に掲載されているマークについて

■ 遺伝子組換え表示 遺伝子組換え対象作物を使用していない商品および青果・酒には表示しません。  
※遺伝子組換え対象作物:大豆、とうもろこし、じゃがいも、菜種、綿実、アルファルファ、てん菜、ノリ、イモ、からし菜  
※GMOにNO!(飼料)の分別生産流通管理は、とうもろこしが対象。

不使用	GMO不使用	主原料および副原料において遺伝子組換え原料を排除し、検査においても不検出の商品
GMOにNO!(食品)	GMOにNO!	生産・流通・製造段階において遺伝子組換え原料を排除した商品。主原料および副原料いずれかで遺伝子組換えの混入を防ぐため、分別生産流通管理している商品。※ただし主原料が不分別の場合は、不分別
GMOにNO!(飼料)	GMOにNO!	牛乳、鶏卵、鶏肉等の飼料において遺伝子組換え作物の混入を防ぐため分別生産流通管理している商品
副原料不分別	GMO不分別	原料のなかで水を除く、構成比が5%以上のものは対象外の原料を使用しているが、5%未満の原料に不分別の原料が使われている
不分別	GMO不分別	原料のなかで水を除く、構成比が5%以上のものに、不分別の原料が使われている

原料のなかで水を除き、構成比が5%以上を主原料、5%未満を副原料とします。

■ パルシステムの取り組みを表示

pal	パルシステムが独自開発したオリジナル商品	組合員開発	組合員による商品開発チームなどが、商品開発に協力した商品
産直	産直の精肉および100%提携産地の水産品	産直原料	主原料で、かつ当該商品を製造するうえで不可欠な原料に産直品を使用しており、かつその原料が100%産直品の加工品
リユース	リユース・リサイクルするもの(紙バック、びん類、野菜の通い箱等)	プラ削減	容器包装や付属(ストローなど)のプラスチック削減に取り組んだ商品

■ アレルゲンの表示  
アレルギーのある方は、商品包材の表示を必ずご確認ください。

表示品目	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	大豆
表示方法	卵	乳	麦	そ	落	え	か	く	豆

青果・米・卵・酒・非食品を除くすべての商品のうち、原材料に特定原材料8品目と大豆が含まれている商品には、その品目名を略称で表示しています。

※大豆を除く特定原材料に準ずる19品目については、表示していません。  
※コンタミネーション表示については、特定原材料8品目と大豆で、かつ製造者から情報提供をいただいた商品のみ表示となっています。(乳)(卵)のように( )で表示しています。

配達・利用についてのお問い合わせ

■ 配達、交換、返品、請求関係、休止、住所変更など

まずはヘルプ情報サイトへ  
24時間チャットで対応しています

パルシステム ヘルプ 検索

よくある質問  
FAQ、問い合わせフォーム  
などもこちらから

電話でのお問い合わせが必要な場合はこちらへ。通話料は無料です。  
**0120-868-014** 月～金曜日:9時～20時 土曜日:9時～17時  
※お問い合わせ内容の確認とサービス向上のために、通話の内容を録音しております。

商品についてのお問い合わせ

■ 原材料、賞味期間、使い方、レシピ など

【商品情報ダイヤル】  
**0570-011-099**  
月～金曜日:10時～17時

お問い合わせをいただいた際、お名前、組合員番号、電話番号を伺います。

※ナビダイヤルは有料です。パルシステムの配達エリアからは固定電話の場合、一律1分10円+消費税でご利用いただけます。携帯電話の場合は、ご本人の利用プランにより料金が異なります。

レシピはこちらで検索

その他のお問い合わせ ※通話料は無料です。

■ 欠品情報自動お知らせダイヤル **0120-829-804** (受付時間:注文紙提出日翌日18時～商品配達前日)  
※欠品情報案内後にあらたに欠品が発生する場合があります。

■ CO・OP共済 コープ共済センター ■ 各種保険 共済連保険事務センター  
**0120-50-9431** 月～土曜日:9時～18時 **0120-201-342** 月～金曜日:9時～17時30分

■ カタログ「Caica(かいか)」 サービス事業課 **0120-114-312** 月～金曜日:10時～17時  
チケットはこちら

■ カタログ「Caica(かいか)」雑誌年間購読、学習教材・講座、国内旅行など ■ カタログ「スクエア住まいとくらし」新築・リフォーム、太陽光発電、シロアリ防駆除、エアコンクリーニング、ふとん丸洗い・仕立て直しなど  
住まいとくらしのサービス サービス事業課 **0120-374-335** 月～金曜日:10時～17時