

なんの花かな？



答え:こめ



こめ

ヒント 1	日本人の主食です。
ヒント 2	炊くと重量が約2.2倍に増えます。
ヒント 3	最近では、これを原料にパンやめんなどを作るようになりました。
主な生産地	北海道、新潟県
旬	8月～10月
特徴	<p>米は、世界で約20種類あるといわれているが、世界中で栽培されているのが、「アジアイネ」である。「アジアイネ」には、インディカ米、ジャポニカ米、ジャバニカ米の3種類あり、日本では「ジャポニカ米」の「うるち米」と「もち米」を栽培している。うるち米ともち米は、でんぷん中のアミロースとアミノペクチンの配合の違いにより変わる。</p> <p>日本で普段食べている「うるち米」には、500種類の品種があり、良質な米を作るため、日々研究・開発が進められており、日本は米の先進国である。</p>
栄養・効能	<p>ごはんには、炭水化物をはじめ、たんぱく質やカルシウム、鉄分、ビタミン、食物繊維など、さまざまな栄養素が含まれている。</p> <p>炭水化物は、体を動かしたり温めたりするのに必要な栄養素で、消化がよいのですぐにエネルギーとして活用できる。</p> <p>たんぱく質は、体の血液や筋肉、細胞を形成する栄養素で、特に成長期にはたくさん摂りたい。</p> <p>茶碗1杯のごはん(150g)には、牛乳の約半カップ分(130ml)と同量のたんぱく質が含まれている。</p>