

第56回 ^{かゆ}お粥の効能、作り方

お粥は、離乳食や病人食、介護食として古くから食べられています。

近年では市販のものを利用することもあり、5分粥、3分粥といわれても、水と米の割合がわからないという方も多いのではないのでしょうか？

今回は、濃度別のお粥の作り方についてご紹介します。

おかゆの効能と栄養

お粥の栄養素のメインは炭水化物です。

炭水化物はタンパク質や脂質と比較して、胃での滞留時間が短いので消化器にかかる負担が少なく消化が良いです。

また、ご飯よりも水分が多いので咀嚼の回数が少なくても食べられ、飲み込みやすいという特徴もあります。

温かいお粥を食べることで、体温が上がって血流が良くなる効果も見込めます。

水分濃度の違いでお粥の呼び名が変化

一般的にお粥といえば、米を水で柔らかく煮込んだものです。

お粥の名称は、調理法、水の割合で呼び方が変わります。

生米から煮て柔らかくした「炊き粥」、炊いたごはんから煮て柔らかくした「入れ粥」と名称が変わります。

お粥は米と水の分量により4段階に分類されます。

また、その分類は、お粥の水分量の違いを示す「倍（ばい）」と「分（ぶん）」によって異なります。

○分粥は全粥を基準とした米重量の割合

○倍粥は米に対する水の割合

水分量	名称		米と水の割合
少ない ↑	5倍粥	全粥	米1：水5
	7倍粥	7分粥	米1：水7
↓ 多い	10倍粥	5分粥	米1：水10
	20倍粥	3分粥	米1：水20