

～ お米と健康について ～

- ❧ お米を中心として野菜や魚、肉などを上手に組み合わせる和食＝日本型食生活は栄養バランスのとれた理想的な食事として世界中から注目されています。
- ❧ もっとお米を食べよう！ Eat more Rice! これはアメリカで近年よく聞かれるスローガンで、実際、アメリカでのお米消費量は年々上昇しています。
- ❧ お米は他の食品に比べて格段にマグネシウムの量が多い食品です。マグネシウムの摂取量が減るとカルシウムとのバランスが悪くなって、急性心不全の死亡率が高まります。
- ❧ 厚生省がマグネシウムの摂取目標量として定めたのは1日に300mgです。
玄米 100gで100mgのマグネシウムが摂れます。白米になると減りはしますが、それでも他の食品より含有量は多いのです。
- ❧ 世界には色々な種類のお米がありますが、日本のお米の特徴は、たんぱく質の含有量は低いけれども質は一番良いということです。
- ❧ たんぱく質は、動物性・植物性の両方をバランスよく摂ることが大事ですが、残念ながら今、植物性たんぱく質の摂取量が非常に減っています。お米をもっと食べれば簡単に植物性たんぱく質が摂れます。
- ❧ お米は、炭水化物を筆頭に、たんぱく質、脂質、ミネラル分のカルシウム、リン、鉄、ナトリウム、カリウム、ビタミンB1・B2、ナイアシン等を含んだ栄養豊かな食品です。
- ❧ お米の栄養素で大きな比重を占めているでんぷん質は、体内に入りエネルギー源のブドウ糖に分解されます。
- ❧ また、筋肉や臓器、酵素、ホルモン、血液、免疫体を作るうえで多量に必要な良質のたんぱく質が多く、アミノ酸スコアが他の穀類よりも優れています。
- ❧ お米には含有量は少ないものの、セルロース、ヘミセルロース、ペクチン等の細胞壁成分は、血清コレステロールの上昇を抑え、腸内有用細菌の増殖、大腸がん発生の抑制などの効果が動物実験で報告されています。
- ❧ 国立がんセンターの調査によれば、みそ汁を毎日飲む人とまったく飲まない人では、胃がんの死亡率に顕著な差が出ているそうです。
大豆たんぱく質に抗がん作用があり、そして、大豆に不足している含硫アミノ酸を補ってくれるのがお米です。
- ❧ 季節の野菜や海藻、豆腐等を入れることでみそ汁はバランスの良い料理になり、ご飯とみそ汁という日本食は世界の中でも優れた健康食です。
- ❧ ご飯は食パンより水分が多く脂肪分が少ないため、同じ量で比べても約57%のカロリー量しかありません。
- ❧ ご飯は消化がゆっくりされるため太りにくく、ダイエットにも最適な食事といえます。



🍡 微量の米ぬか成分は食味も向上させる為、お米は捨てるどころの無いスーパー食品として見直されてきています。

🍡 日本が高度成長期に突入した昭和30年代後半、それを境に日本人の食事は欧米化し、ご飯を食べる量は減っていきました。その結果、日本人の食生活は、体はどうなったのでしょうか。40年前はアトピーも花粉症もありませんでした。

子供たちは背が伸びた代わりに骨がもろくなり、かつては成人病と呼ばれた生活習慣病にもおかされるようになってきました。現代の食生活は豊かになったのではなく、でたらめになったのです。

もう一度、ご飯をたくさん食べる和食の良さを見直す時期ではないでしょうか。

🍡 お米は精米された後も生きていますので徐々に酸化しおいしさが落ちてきます。薄暗く涼しい場所に保存し、精米日から60日程度で消費したほうが好ましいそうです。

また、60日以上たったお米を食べる時には通常より2回程度多く洗米すると美味しく食べることができるそうです。

🍡 玄米について

○ 玄米のビタミン群は、アルコールの分解、炭水化物の代謝をよくするために重要な働きがあります。食べたご飯が燃焼しきれないと酸性の老廃物が体内にたまり疲労の原因となります。

○ フィチン酸という成分は、体内に入る有害物質を排出してくれます。添加物の入った食品が多い現代に重要な役割を果たしてくれるものです。

○ 玄米をおいしく食べる秘訣は、よく噛んで味わって食べることです。消化にも良いですし、よく噛むことによって食べ過ぎの防止にもなります。(あまり噛まないで食べると胃を痛めてしまうことがあるそうです。)

○ ダイエットにもなりリバウンドもなく、食物繊維も豊富で便秘の解消にもなります。

○ 炊飯器を使って炊くには、水は2倍、塩を一つまみ入れ、一晩水に浸します。

でも、土鍋で炊くほうがおいしいし、圧力鍋で炊けば尚おいしいそうです。

🍡 米ぬかについて

○ 最近の研究で米ぬかには免疫力を高めがんを防ぐ驚異の抗酸化成分が含まれていることが判明しています。

○ 米ぬかに含まれているフェチン酸の強力な抗酸力が抗がん作用を発揮し、血中コレステロールや中性脂肪を低下させ血液をサラサラにし、結石の予防効果もあることが解ってきました。

○ 米ぬかには細胞活性化には必要不可欠なイノシトールや抗酸化作用、成長促進、性腺刺激作用など様々な効果のある成分も豊富に含まれています。

🍡 お米のとき汁の有効利用

○ たけのこ、大根、にんじん、さといも等のアク抜きをすると旨みが逃げません。

○ 身欠きにしんを戻す時に使うと渋みが取れます。

○ 土に返すと土壌のバクテリアが分解し最高の有機肥料になります。

○ 自然の洗剤、お米のとき汁で食器を洗い環境に優しい台所を！！

