



お米(ごはん)を食べよう

今年も新米の季節となりました。最近では「健康に良い」と話題の玄米や雑穀米などを食事に取り入れている方も多くいらっしゃいますが、日本人のお米の消費量が減っているのも現状です。今回は、**お米に関して**のお話です。

お米(ごはん)の栄養

日本人の主食であるお米(ごはん)の主な成分はご存知のとおり炭水化物で、その他たんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維も少量ずつ含まれています。また、塩分は含まれておらず脂質はごくわずかです。

「ごはん」のここが良い！

- 前述のように、ごはんは主に**炭水化物の供給源**です。炭水化物は消化分解されると、脳への唯一のエネルギー源であるブドウ糖となります。つまり、ごはんには**「脳の活動を維持するための食品」という大切な役割**があります。(この点は、パンや麺などその他の主食や、芋類や大豆以外の豆類でも言えることです。)
- ゆっくりと消化されるため、**腹持ちが良く満腹感が得られやす**くなります。
- ごはんには**塩分が含まれていない**ため、主食による塩分摂取がなく減塩につながります(表1)。(パンや麺類は作る工程で塩分が加えられています。)
- 脂質の含有量は極わずか**のため、脂質過剰を防ぎます(表1)。また、パンは洋食のおかずに偏りますが、ごはんは和食洋食ともに良く合い料理を選びません。洋食は脂質の多い傾向がありますが、**和食は煮物や和え物、焼き物など脂質を控えた料理も多い**ため、**和食と組み合わせ**できることで、さらに脂質過剰を防ぐことにつながっています。
- ごはんは冷える過程で「レジスタントスターチ」という、難消化性のでんぷん成分が増加します。レジスタントスターチは食物繊維と同様の働きがあるため、便秘を解消する効果が報告されています。

	脂質 (g)	塩分 (g)
精白米ごはん 1杯 150g	0.5	0.0
食パン 8枚切2枚	4.0	1.2
ゆでうどん	1.0	0.7

(表1:主食3種の脂質・塩分含有量)

玄米について

玄米は稲から「もみ殻」だけを取り除いたもので、白米では取り除かれている「ぬか層」と「胚芽部」が付いたままになっています。「ぬか」と「胚芽」には**食物繊維やカルシウム、鉄、ビタミン B1、B6、ナイアシン**などが豊富に含まれています。エネルギーに大きな差はありませんが、白米と玄米でのこれらの栄養素量の差は歴然です(表2)。このような点から「玄米は健康に良い」といわれています。しかし、玄米にはミネラルの吸収を阻害する「フィチン酸」も含まれているため、**吸収率を考えると一概に「良い」とは言い切れません**。



	エネルギー (Kcal)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB6 (mg)	ナイアシン (mg)
精白米ごはん	252	0.5	5	0.2	0.03	0.03	0.3
玄米ごはん	246	2.1	11	0.9	0.24	0.32	4.4

(表2:精白米ごはん・玄米ごはん茶碗1杯分の栄養成分比較)

玄米の栄養をうまく活用

玄米の豊富な栄養をうまく摂取するには、**発芽玄米**がお勧めです。玄米は**発芽することで「フィチン酸」のミネラル吸収阻害作用が弱まる**からです。硬い「ぬか層」も柔らかくなるため、発芽していない玄米より**消化しやすくなります**。さらに、発芽により酵素が活性化されることで玄米に比べて**「GABA(ギャバ)」が増加**します。「GABA(ギャバ)」には**血中コレステロール低下や血圧上昇抑制効果、ストレス軽減作用**などがあるとされています。

発芽玄米は玄米のように浸水時間や水加減の調節は不要で、白米同様に炊くことができる点もうれしい利点です♪

(※玄米・発芽玄米ともに、**消化機能の低下している病後や療養中の方、胃腸の弱い方**にはお勧めできません。)

季節の食材

10月から11月が旬の **柿** をご紹介します♪

- ★抗酸化作用のある **ビタミンC**。
 - ★利尿作用でむくみを軽減する **カリウム**。
- これらの栄養素が豊富に含まれています！



選び方のポイント！ → 【ヘタが果実に隙間なく張り付いているもの】【赤み均一で重みのあるもの】

★無料栄養相談受付中★ 書面回答をご用意します。スタッフまで声をおかけください。