食と健康だより

２０２０年（令和２年）５月号

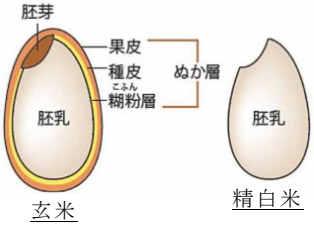
毎月月末日発行
（発行元）
医療法人社団吉徳会あさぎり病院
診療部　栄養管理室

～　玄米の効果って…？　～

主食は私達の主なエネルギー源であり、その中でも【米】は日本の和食文化に欠かせない穀物です。近年の健康志向ブームから、主食に玄米を取り入れているという方もよく見受けますが、健康的なイメージはあるけど詳細はよく分からない…そんな方も多いのではないでしょうか？今回は玄米について詳しくお話していきます。

■玄米とはどういう状態か？

玄米とは、稲の一番外側を覆う[もみ殻]だけを取り除いた状態のお米を指します。精白米は玄米を精米したものになりますが、更に詳しく説明すると、玄米から[ぬか層]と[胚芽]を取り除き、[胚乳]のみにした状態を精白米と言います。玄米は茶色っぽい色をしていますが、これはぬか層に覆われているためこのように見えます。



■精白米と玄米の栄養価の違いは？

ごはん一膳（約150ｇ）で比較した場合、精白米は約252kcal、玄米は約248kcalと、意外とカロリー自体に差はほとんどありません。しかし、玄米のぬか層と胚芽にはビタミン・ミネラルを豊富に含むため、これらの栄養価は精白米よりも高くなります。特に、骨や歯を丈夫に保つカルシウムは約2倍、高血圧や浮腫み予防に効果的なカリウムは約3倍、貧血予防に有効な鉄分は約4倍、肥満や疲労回復に有効なビタミンB1と抗酸化作用のあるビタミンEは約8倍も多く、精白米よりも豊富な栄養素が玄米には含まれています。

また、不溶性食物繊維（水に溶けない食物繊維）も多く含まれているため、腸内で水分を吸収し、便秘解消にも有効と言われています。

■GI値が低い

食品に含まれる糖質の吸収度合を示した値を「GI(Glycemic Index)値」と言います。糖質が吸収されやすい（＝GI値が高い）程、血糖値は上昇しやすくなりますが、精白米や食パンなどの精製されたものはGI値が高く、玄米やライ麦パン等の精製されていないものはGI値が低いとされています。GI値の低い食品は血糖値の上昇を緩やかにし、糖を脂肪に変えるインスリンの分泌を抑えるため、健康志向の方にも注目されています。

■美味しい食べ方は？

玄米のぬか層は油分のため、水をはじく性質があります。浸け置き時間が短いと芯が残り、硬めに炊き上がってしまう場合があるので、炊く前に夏場は30分～1時間、冬場は1～2時間程度水に浸しておきましょう。また、玄米独特の香りや食感が苦手という方もいらっしゃるかと思いますが、精白米と1:1、或いは2:1の割合で炊くなどして、自分好みの美味しい食べ方を見つけてみるのも楽しいかもしれませんね。

■最後に…

玄米について紹介しましたが、玄米も精白米と同様主成分が糖質（＝炭水化物）に変わりないため、食べ過ぎはかえって炭水化物の過剰や肥満に繋がります。どんな食材でも同じ事が言えますが、玄米だからと言え沢山食べればそれだけ良いという訳ではなく、普段の食事にビタミン・ミネラル・食物繊維を手軽に補える手段として食べる際は上手く取り入れましょう。

（担当＝管理栄養士　太田　侑里）

●　○　●　その他の穀物を知ろう！　●　○　●

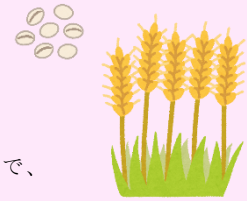
＊　玄米の他にも、主食として食べられる穀物は今やスーパーで手軽に手に入るようになりました。
これらにもビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれています。詳細についてみていきましょう。

◆押し麦

⇒<うるち性>の大麦を精麦し、押しつぶして平たくしたもの。大麦そのままでは水分を吸いにくく消化もしづらいため、精麦した後に加熱して柔らかくし、平たく潰しています。

◆もち麦

⇒<もち性>の大麦を精麦したもの。もちもち・ぷちぷちした食感で、最近の流行に乗って購入された方も多いのでは？押し麦よりも一層栄養価に優れていると言われています。



◆雑穀

⇒米、麦、キビ、アワ、ヒエ、ライムギ、ハトムギ、大豆や小豆などの豆類、キヌア、ゴマ、黒米・赤米などの有色米などが雑穀に含まれます。雑穀米とは、これらを組み合わせたもので、五穀米だとこれら５種類の雑穀がブレンドされたものになります。