

お米はダイエットにも健康にも効果的

健康で美しくあるための方法

生活から改善しませんか?



金子商店

ここ最近、白米よりも玄米や五穀米を食す傾向が顕著に見られます。それは本当にあなたの身体にいいのでしょうか。

昭和十一年創業、金子商店埼玉県川越市専務取締役の金子真人氏は、

日本米穀小売商業組合連合会認定のお米マイスターの一人です。お米の専門家直伝の『主食』についてお話いただきました。

ご飯を中心とした日本型食生活は、海外から注目されており、それは単なる日本食ブームに留まらず、ダイエットに効果的であると注目を集めているそうです。一方で、国内では米の消費量は年々減少傾向にあります。



一九六二年から二〇〇三年までの約四十年間で、国民一人一日当たりの量が茶碗五・四杯から二・八二杯へ。今年七月の統計では二杯半と減少(一杯六十g。農水省調べ)

注目される玄米

玄米は白米と比較して、ビタミンEを6.5倍、B1を約5倍、ナイアシンを5.3倍も多く含みます。

玄米を美味しくするコツ

- ・水につける時間は、十〜十二時間が好まれる。
- ※夏場は殺菌が繁殖しやすいので冷蔵庫に釜ごと入れるといいでしょう。
- ・塩を少し入れて炊くと甘みが増す。また、フライパンで炒る方法も。

白米よりも玄米は栄養素が多く、美味しく食べられる方法が分かれば、すぐにでも玄米食に変えようと思う人は多いはず

です。しかし金子氏は「玄米食はおすすめできない」といいます。「玄米にはリンがカルシウムの約30倍も多く含まれて

います。リンとカルシウムは同量に摂取するのが最適です。リンの過剰摂取はカルシウムの吸収が阻害されます。カルシウムは人の骨を作る大事な要素です。いくら栄養素が多くとも、それがバランスよく摂取されなければ意味がないので

です。また、その栄養素は硬い外皮が邪魔をして、腸で吸収されにくいという欠点があります」。

胚芽米のすすめ

胚芽米は玄米のように栄養があり、白米のように美味しく食べられるので継続しやすいです。胚芽にはビタミン、ミネラルが濃縮されています。特にビタミンB1、B2、B6、Eが多い。また、ギャバは白米の約10倍です。

ギャバ(神経伝達物質とされるアミノ酸。脳に多く存在しており、コレステロール・中性脂肪を減らす効果、動脈硬化を防ぐ効果がある)

ギャバを増やす方法
・ぬるま湯で一時間浸す

と10倍に。(夏場は雑菌が繁殖しやすいので注意が必要) ・pH5.5〜6.0の弱酸性の水が最適。小さじ一杯の酢を入れて弱酸性の水にすることもできる。 ※ギャバが分解されますので、オーブンで加熱する料理は避けた方が良いでしょう。

白米と向き合おう

- ・ご飯は低カロリー
- ・ご飯は粒食なのでよく噛む。噛むことにより満足感も得られ、食べすぎを防ぐことができる。
- ・ご飯をよく噛むと消化吸収がよくなり、インスリンの分泌はなだらかになる。パンやじゃがいもより体脂肪がたまりにくい。
- インスリン(血液中の余分な糖を処理し、体脂肪として蓄える働きをしている)

減塩で、今晚のおかずの献立ラクラクに
・ご飯は塩分を含んでいないので、塩分の取り過ぎを気にせずにおかずの献立が立てられる。パンやパスタ、うどんなどは塩が添加された加工品なので、これにバターやハム、チーズなど副食の塩分が加わると塩分コントロールが難しい。

美味しいご飯の炊き方

- ・水に浸す
- 夏は三十分〜一時間
- 冬は二時間
- ※夏の水道水は温かく、すぐに沸騰します。水を入れるなど、冷たい水を使いましょう。
- ・ザルで水を切る(五分位が目安)。

「炊飯には適した水があります。一般に、ご飯の半分は水であることを知っていても、ご飯の味が水で決まることは知られていません。お米は軟質なので、水も軟水がいいというわけです。粘りのあるふつくらしたご飯が炊けます。玄米の栄養素は豊富ですが、毎日食べることにはできません。なぜなら白米より美味しくないので、継続的に考えて、継続した摂取を考えたなら、白米が一番です！」

軟水：100mg/l 以下
硬水：200mg/l 以上
金子氏のおすすめは15〜30mg/l

誰もが見分けられる硬度の計算式
カルシウム×2.5+マグネシウム×4=硬度

「塾にお金をかけるより、愛情の込めたご飯で朝食を」という金子氏。「夜の一時か二時に頭が冴える人でも、身体は眠くなるという悪循環。それは朝食抜きや朝食の質。朝ごはんは一日のサイクルを決める大事な主食です。朝だけでもご飯にしてください。朝食は子どもの教育を高めるため、スタートダッシュを早めるために作ってあげましょう。記憶力がアップします！」

株式会社 金子商店
埼玉県川越市宮下町1丁目12番地7
(問合せ：049-222-0143)
<http://www.kaneko-shouten.co.jp>

金子商店のHPには、「お米を電子ジャーに入れておく」と黄色くな



精米作業中

