

いそぎ食品学②

管理栄養士・野菜ソムリエ
シーフードマイスター

民野 摂子

補って味わう

白米



お米が主食の幸せ

新米の季節。お米が炊き上がる時の湯気と香りが、至福の世界に誘う（いざな）います。

水を加えて加熱するだけで完結し、塩も油も使わない「ごはん」は、世界に誇り得る健康食。

今回は特に「白米」に注目。バランスに配慮した組み合わせのポイントをご案内します。

白米と玄米の比較

もみ米からもみ殻を外したのが玄米。玄米はヌカ、胚芽、胚乳から形成され、玄米からヌカと胚芽部分を取り除いたものが「白米」です。

糖質とタンパク質を除く栄養素の分布を見ると、胚乳以外の場所に集中しています。

とはいえ、その食味から、玄米よりも白米を好む人が圧倒的なのは動かしがたい事実。白米の美味しさを堪能しつつ、精製により失われた成

玄米の構造図



分を補うには、どんな食品を組み合せればいいのか。

そこで、玄米に白米の5倍前後含まれている3つの成分に注目してみました。※

ビタミンB1

玄米は白米の約5倍含まれます。糖質の代謝に関与し、疲労回復ビタミンとも呼ばれています。不足すると、動悸や息切れ、手足のむくみやしびれといった症状が現れます。

ビタミンB1を多く含む食品に、豚肉、大豆、ナッツ、たらこ、うなぎ、糠漬け、枝豆などがあります。

また、ビタミンB1を効率よく利用する働きがあるといわれる成分にアリシンがあります。ニンニク、ネギ、ニラなどのユリ科の野菜に含まれており、併せて摂ることをおすすめします。

マグネシウム

カルシウム以上に不足しやすいミネラル。玄米には、白米の約5倍含まれています。

不足すると心疾患をまねき、骨が弱くなると言われています。精神の

安定や、筋肉の動きをよくする働きもあるとされます。

マグネシウムが突出して多い食品はありませんが、ナッツ等の他に、大豆製品、野菜、海藻、魚介類など、日本型食生活に多用される食品群に比較的多く含まれています。

食物繊維

玄米には白米の約6倍含有。食物繊維は、大腸がん、糖尿病、高血圧など、幾多の生活習慣病予防に関与しているといわれています。

豆類、海藻、野菜、果物、きのこ、芋類などをしっかりと摂れば、補うことができるでしょう。豆類は米に不足している必須アミノ酸リジンの供給源としても優秀です。

食物繊維の生理作用は、種類によって様々な働きがあると言われており、多種類の食品から摂ることが肝要です。

噛む回数



玄米食の最大の健康効果は、その組成もさることながら、「よく噛むこと」にあるのかもしれない。

噛む回数が白米より圧倒的に多い玄米は、それだけでも過食・肥満を防ぐ効果が期待できます。

「噛む」という行為は、その他、「糖尿病」、「がん」、「歯周病」など、多くの生活習慣病の予防に関与していると言われています。



組み合わせでヘルシーに

「白米」も、ガツガツかきこんで食べるのではなく、甘味がでるまで、よく噛むことが大切です。

また、おかずも軟らかいものばかり求めるのではなく、噛みごたえのあるおかずを意識して食べることによって、必然的に噛む回数も増えるでしょう。

よく噛むものを最初のおかずにもつてくることによって、過食や、血糖値の上昇を抑えることが期待されています。

野菜やきのこ、海藻のおかずを最初に、野菜は食べごたえのある大きなサイズにカットする、肉は脂でトロけそうなのはほどほどにし、赤身をチョイスするなど。

組み合わせや食べ方次第で、白米を真ん中に置いた食事でも、より優秀なバランス食となり得るはずですよ。

※玄米には、ビタミンEなどの成分も豊富に含まれています。

※白米と玄米の栄養素の比較において、吸収率は考慮の対象外としています。