

えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ：「白米？玄米？それ以外？」

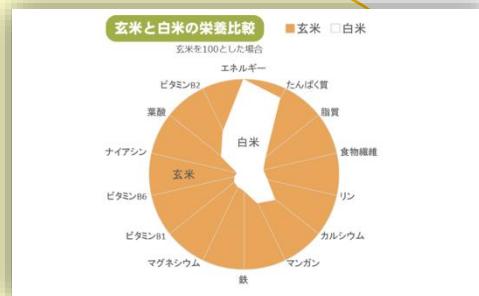
運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。
大きな車を運転するドライバーの皆様が健康でなければ事故は防げません。健康を維持するヒントを毎月お届けします。



「健康のために、主食は白米より玄米がいい」一度は聞いたことがある話ではないでしょうか。白米は体に悪く、玄米こそが正義、と信じて毎日玄米を食べている方もいるかもしれません。実は、玄米は人によってはかえって体調を崩す原因になることもあります。無理して玄米を食べ続けることが、必ずしもベストな選択とは限らないのです。

白米は体に悪い？

りんごで例えると非常に分かりやすいです。皮ごと食べるのが「玄米」、皮を剥いて食べるのが「白米」。りんごの皮を剥いたからといって、りんごが急に悪い食べ物に変わるということはありませんよね。しかし玄米は、ぬかや胚芽が残っている分、**ビタミンB群、ミネラル、食物繊維**などの栄養素が白米よりも豊富です。



玄米が合わない人？

玄米を食べることでかえって不調をきたす可能性もあります。以下に当てはまる方は特に注意が必要です。

- 胃腸が弱い人
- 6歳以下の子供や、これまで玄米を食べてこなかった高齢者
- 腎臓に疾患がある人



玄米か白米かだけじゃない。「第3の選択肢」

玄米か白米かの二者択一ではありません。両方の「いいところ取り」ができる、中間的な選択肢がたくさんあります。

● 分づき米

玄米からぬかや胚芽を一部だけ取り除いたお米。「一分づき」から「九分づき」まであり、数字が大きくなるほど白米に近く、食べやすくなります。

● 胚芽米

玄米からぬか層だけを取り除き、栄養価の高い胚芽を残したお米です。

● **発芽玄米** 玄米をわずかに発芽させたもの。GABAなどの栄養素が増え、食感も柔らかくモチモチして食べやすくなります。

● 酵素玄米（寝かせ玄米）

玄米にあずきと塩を加えて炊き、3日ほど保温して熟成させたもの。



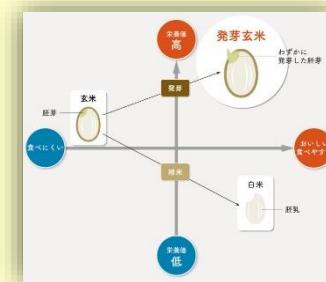
食感がもちもちになりますが、炊飯器を3日間占領し、毎日混ぜる手間がかかる上、作り方によっては食中毒のリスクもあるため注意が必要です。

● 雑穀米

日常的に最もおすすめする選択肢です。白米や玄米にキビや大麦などの雑穀を混ぜて炊くことで、手軽に食物繊維やビタミン、ミネラルを補給できます。そのメリットは、**①ビタミン・ミネラル・抗酸化物質（ファイトケミカル）を補える、②ブレンドを変えて味や食感をカスタマイズできる、③消化しやすい雑穀を選べばお子様からご高齢の方まで家族全員で楽しめる、**という点です。

玄米は「リセット」するときおすすめ

今月～年末年始で、ご馳走が続いて食生活が乱れてしまった。そんな「体に余計なものが溜まっているな」と感じる時に集中的に玄米を食べましょう。これは、玄米の豊富な食物繊維と、体内の有害物質を排出する「キレート作用」を活かした方法です。年始に体の調子を整えたい時には玄米を「**リセットボタン**」として利用しましょう。



今年もありがとうございました!!
来年も健康で安全運転しましょう

最新号のダウンロードはこちらから



一般社団法人
健康マネジメント協会

<http://health-ma.jp>
03-3803-8220
東京都荒川区西日暮里2-36-15



行政書士法人シグマ

神奈川県川崎市中原区新丸子町760番地2-502
TEL : 044-322-0848

