

アスパークだより

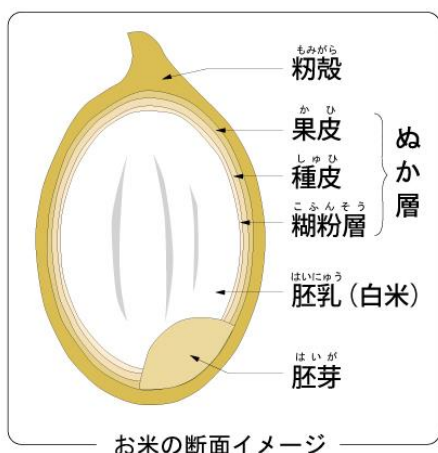
No. 442 令和元年8月1日 発行

阿部祐平

暑い日が続いておりますが皆様いかがお過ごしでしょうか？6月からスタッフに加わった阿部と申します。まずは簡単に自己紹介をさせていただきます！フルネームは阿部祐平、年齢は26歳、7月生まれの筋トレと健康を愛する、一日に玄米四合と味噌と少しの野菜を食べる系男子です！詳しい自己紹介は先月発行の kametter No.193 にも書かせていただいたので、ご覧になっていただけたらうれしいです！

今回のアスパークだよりのテーマは前段の自己紹介で登場した“玄米”です。今回は玄米の説明を栄養面から豆知識までご紹介させていただきます！玄米で暑い夏を乗り切りましょう！

①玄米と白米の違いとは？



玄米と白米の違いってなんでしょか？ぱっと見て茶色と白色でちがいますよね。それは精米の有無でかわります。精米していないお米のことを玄米、精米したお米を白米といいます。(精米とはお米(玄米)の果皮、胚芽、ぬかを取り除く作業をいいます。)そしてその取り除かれた果皮、胚芽、ぬかに玄米の栄養の秘密があるのです！

②玄米の栄養とは？

玄米は果皮、胚芽、ぬかがあるので、白米よりも、ビタミン・ミネラル・食物繊維を豊富に含んでおり、人間が健康を保つために必要とされる栄養素をほとんど摂取できます(玄米は完全栄養食品といわれています！)。白米と比較するとビタミン類、ミネラルが何倍も含まれているものも多いです。とくに多く含まれているビタミンB1は疲労回復効果があり、夏バテに高い効果を期待できます！

裏面に夏バテ予防に効果のある栄養素を玄米と白米で比較した表を作成しました。裏面につづきます。

夏バテに効果のある玄米の栄養素

栄養素	玄米 100g	白米 100g	説明
ビタミン B1	0.41mg	0.08mg	ビタミン B1 は糖質からエネルギーを取り出すために必要な栄養成分となります。玄米を食べて夏をエネルギーッシュにすごしましょう！
鉄	2.1mg	0.8mg	夏は汗と一緒に多量の鉄分が排出されて貧血になりがちの季節となります。玄米で鉄分補給をしっかりとって貧血を防ぎましょう！
食物繊維	3.0g	0.5g	夏は水分不足から便秘になりがちです。玄米は食物繊維が豊富で便秘の対策となります。よい健康はよいお通じから！

③コラム 一日に玄米を四合も食べて大丈夫！？

“一日に玄米四合と味噌とすこしの野菜を食べ”なんだか聞き覚えがあるフレーズですね。有名な宮澤賢治の雨二モ負ケズの 1 フレーズです。私が中学生のときこの詩を知った時考えたことはひとつです。「宮澤賢治ってそんなにご飯食べるの！？ひ弱そうなのに！？」でした笑。そこで長年の疑問をこの場を借りて解き明かしてみました！

宮澤賢治が生きた時代は現代と違い食生活が豊かでは無く、文字通り一菜一汁でおかずは少ないものでした。そのためお腹を膨らますためにはご飯を沢山食べるしかなかったのです。昭和初期の成人男性は平均的にお米を 1 日 5 合食べていたらしく(茶碗 10 杯分！)むしろ玄米 4 合の宮澤賢治は私のイメージ通り小食であったといえます(それでも茶碗 8 杯分！)。

ご飯ばかりで栄養に偏りがありそうだと思いますが、玄米は完全栄養食品なので問題ありません！白米は精米工程がはいるため値段が高く、白米よりも安価かつ腹持ちがよい玄米が農村部では食べられていました。上記のとおり玄米は優れた栄養を含み、玄米それだけで他の食品が少なくても健康が維持できたのでした。玄米は日本人の多くの健康を支えた偉大な食品なのです！

以上、私初めてのアスパークだよりでした！玄米のすごさは伝わったでしょうか？皆さんも玄米を食べて暑い夏を乗り切りましょう！

参照：「玄米の栄養について」 <https://www.maisen.co.jp/jiten/genmai-eiyo.html>

他インターネット