



栄養科だより



令和1年11月号 No.56

イムス富士見総合病院 栄養科

お米が美味しい季節となりました。お米は、日本人の食事には欠かせない主食です。最近では雑穀米や玄米を取り入れる方も多くいらっしゃいますが、日本人のお米の消費量は減っているのも現状です。今回は、毎日何気なく食べているお米についてご紹介します。



●お米の歴史●



日本におけるお米作り・稲作の歴史は非常に古く縄文時代から始まりました。稲作の技術は、中国から九州へと伝わったとされています。少なくとも3000年以上前から日本人がお米を作ってきました。そして、縄文時代から弥生時代にかけて、お米作りが日本全国に広まっていきました。

●栄養●

ごはんは主に、炭水化物の供給源です。炭水化物は消化分解されると、脳へのエネルギー源であるブドウ糖となります。つまり、ごはんは「脳の活動を維持するための食品」という大切な役割があります。炭水化物（ごはん、パン、麺）をダイエットのために、抜いてしまう方も多いですが、毎食食べるように心がけましょう。

●玄米●



玄米は、稲からもみ殻だけを取り除いたもので、白米では取り除かれている「ぬか層」と「胚芽部」がついたままになっています。「ぬか」と「胚芽」には、食物繊維やカルシウム、鉄、ビタミンB1、B6、などが豊富です。白米と玄米では栄養素の差は歴然です。しかし、玄米にはミネラルの吸収を阻害する「フィチン酸」も含まれているので、吸収を考えると一概に良いとは言えません。

	エネルギー (kcal)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンB6 (mg)	ビタミンB1 (mg)
精白米ごはん (100g)	252	0.5	5	0.2	0.03	0.03
玄米ごはん (100g)	246	2.1	11	0.9	0.32	0.24

上手に活用するには・・・

玄米の栄養を上手に摂取するには、発芽玄米がおすすめです。玄米は発酵することで、「フィチン酸」による、ミネラルの吸収阻害が弱まるからです。発芽玄米は玄米のように浸水時間や水加減の調節は不要な所もうれしい点です。

