

お米について



お米は日本人にとって歴史的にとっても身近な食品であり、主食として親しまれてきました。最近では、米不足や気候変動による不作が原因で米価高騰が起こり、家庭を直撃しています。お米は早場米（一般劇な収穫時期より早く収穫される米）の収穫が8月から始まりますが、一般的には9月から10月にかけて収穫のピークになります。出回りは、9月下旬から10月ごろになり、おいしい新米を食べることができます。

今回はお米についての栄養と効能についてお伝えしたいと思います。

～身体を動かすエネルギー源となる「糖質」～

食品に含まれる栄養素のうち、エネルギーを作り出す栄養素の一つが糖質です。お米の主成分はでんぷんとよばれ、主に「**アミロース**」と「**アミロペクチン**」という2種類のブドウ糖の鎖が結合した物質です。ご飯を食べると消化酵素により、ブドウ糖の鎖が切れることで、でんぷんから糖に分解されるのですが、吸収までに一定の時間がかかるため、血糖値が上がりにくいといわれています。

糖質は体に欠かせない栄養素ですが、摂りすぎると脂肪として蓄えられ肥満や生活習慣病などを引き起こす恐れがあります。一方不足すると筋肉量の減少や疲労の原因となります。

～筋肉やホルモンのもととなる「タンパク質」～

20種類の「**アミノ酸**」で構成されるたんぱく質はエネルギーとなる栄養素一つですが、主な働きは、**筋肉や血管、臓器、皮膚、毛髪**の構成、**ホルモンや抗体の成分**となります。そのため不足すると筋力や免疫機能の低下などが生じるとされています。

たんぱく質といえば肉や魚、卵などのイメージですが、ご飯にもたんぱく質が含まれています。精白米より玄米に多く含まれています。

～整腸作用などの効果が期待できる「食物繊維」～

食物繊維は食べ物に含まれる栄養素のうち、消化されずに大腸まで届く成分を指します。食物繊維の主な働きは**便通を整えること**です。十分に摂取することで便のかさが増え、腸を刺激し、動きを活性化させます。また、**血糖値が急に上がるのを防ぎ、血液中のコレステロールを低下させる作用もあり、生活習慣病の予防に役立つ**といわれています。

特に精米される前の玄米には食物繊維が多く、ビタミンやミネラルも精白米より豊富に含まれます。

～糖質の代謝に関わる「ビタミン B1」～

ビタミン B1 は糖質をエネルギーに作りかえるのに欠かせない栄養素です。糖質やアルコールをたくさん摂取した場合はビタミン B1 の必要量が高まります。ビタミン B1 が不足するとエネルギー産生が滞り、全身の倦怠感、食欲不振、手足のしびれ、むくみ、動機、息切れなどが起こり、「脚気（かっけ）」という現象が起こります。症状が進行すると、心不全や神経障害による麻痺、歩行困難などが起こる恐れがあります。

～骨の健康維持に欠かせない「マグネシウム」～

マグネシウムはミネラルの一種です。体の機能を維持するのに必要な物質の合成を助けたり、骨の健康を保ったりするほか、体温や血圧の調節、神経伝達などにも関わっています。お米のビタミンやミネラルは、食物繊維と同様、精米によって取り除かれる外皮の部分に多く含まれます。そのため精白米より玄米の方がビタミン・ミネラルを多く含んでいます。

～お米の健康効果を活かす食べ方～

・他の食材と組み合わせる

野菜、魚、肉などと組み合わせることで、ビタミン、ミネラル、食物繊維、たんぱく質をバランスよく摂取することができます。

ごはん、汁物、主菜、副菜をという構成で食べる「一汁三菜」の食べ方は、うまく栄養が摂れる理想の食事スタイルです。



・雑穀米や玄米を取り入れてみる

食物繊維やビタミン、ミネラル類が精白米より多く、整腸作用、血糖値上昇を緩やかにする作用があります。



・おにぎり、炊き込みご飯など

手軽に食べることができるだけでなく、具財の工夫次第で栄養バランスを整えることができます。おにぎりは、加熱調理したでんぷん質が冷めることで「レジスタントスターチ」と呼ばれる小腸で消化されずに大腸まで届くでんぷんが増加し、血糖値の上昇を抑制する作用があり、ダイエットにも効果的です。

・よく噛んで食べる

よく噛むことで満腹感を得やすく、消化も助けられます。

お米を食べて、おいしく健康的な生活を心がけましょう！！