



## 米との正しい付き合い方

私たち日本人は昔から、お米を栽培し、生命活動のエネルギー源として取り入れてきました。エネルギーは体を維持するためそして、脳や体を動かし活動するためです。

私たちが生きるために欠かせないエネルギー源のひとつに糖質があげられます。糖質は光合成によって太陽の光エネルギーから体に取り込む物質ですが、光合成が出来ない私たち人間は、植物などが光合成をしてつくった糖質を食べることでエネルギーを得ています。糖質はお米などの穀類に多く含まれていて、日本では気候風土に合っていたお米、大麦、そば、きびなどを大切なエネルギー源をしてきました。

近年、糖尿病や肥満が国民病になったといわれるのは、食物繊維の摂取量が低下していることに加え、生活様式の変化によって運動量が低下したことも関係しています。

運動量が減少し、ビタミン・ミネラルの不足により代謝が滞ると、摂取したエネルギーの処理が追いつかず、エネルギー代謝に問題が発生しやすくなり、活性酸素という危険物質の原因にもなります。エネルギー過多にならないよう食べ過ぎに注意し、エネルギー代謝が滞らないように適度な運動、そして、ビタミン・ミネラルを十分摂ることを意識するとよいでしょう。

まずは自分や家族の体質を知ることが大切です。玄米と白米を比較すると、玄米は食物繊維が豊富なため血糖値の上昇がゆるやかです。お米のデンプンにはアミロースとアミロペクチンという二つの分子があり、同じデンプンでありながらも、アミロースのほうが血糖値が上がりにくいことがわかっています。

健康のためには食事の中で甘味、酸味、塩味、辛味、苦味、渋味という六味をバランスよく食べることが大切です。ご飯や雑穀、イモや魚を食べるときに甘味を感じるように、みそ汁には塩味を、酢の物には酸味、葉野菜は苦味、豆が渋味、薬味が辛味をもたらします。ご飯はどの味にも合い、お米を中心に構成された和食がとても健康的な食事であることがわかります。「食事をする最も大切な目的は満足感を得ることです」食感や味わいを感じる事がとても重要なのです。ゆっくり食べるのが良いとされるのも、そしゃくと理由に加えてしっかりと味わうことです。「五感が心身のバランスを司る」ともいわれていて、味覚、臭覚、触覚、視覚、聴覚という五感を素直にはたらかせて食べることも大切にされています。お米に備わった栄養は太陽から植物の力を借りて体に入り、私たちの生命活動を助けてくれる。お米に感謝しながら食べることがとても大切だと思います。

