

玄米について

玄米は、収穫された米から一番外の殻『籾殻』を取り除いた状態のお米です。その玄米の糠の部分がある程度削ったのが分づき米でさらに胚芽も取り除いたものが白米です。

玄米を食べるメリット

☆『完全栄養食』とよばれるほど豊富な栄養素が含まれています。

玄米は白米に比べて...

食物繊維	約6倍(腸内環境を整え、お通じを良くする。血糖値の上昇をゆるやかにする)
ビタミンE	約14倍(抗酸化作用、血行促進など)
ビタミンB1	約5倍(炭水化物の代謝を促進)
ビタミンB2	約2倍(炭水化物 脂質 タンパク質の代謝促進 抗酸化作用)
マグネシウム	約5倍(カルシウムと結合して骨格形成神経機能の維持 代謝)
カリウム	約2.5倍(過剰なナトリウムを排泄、筋肉の働きを助ける、血圧を安全させる)
カルシウム	約1.8倍(骨や歯を形成。神経や筋肉の働きを保つ)
鉄	約2.5倍(酸素の運搬、貧血予防)

参考文献

文部科学省日本食品標準成分表をもとに含有量を比較

☆腸内環境を整えてくれる

ビタミン ミネラル 食物繊維 酵素、これらの栄養素で腸内環境を整えてくれます。白米に比べ6倍もの食物繊維が含まれており便通をよくする効果があります。

☆食べ過ぎ防止

玄米は白米より消化に時間がかかるので、腹持ちがよく、食べ過ぎ防止につながります。

☆白米に比べて味が落ちにくい

玄米は米を保護する殻や糠があるので水分が失われにくいです。また、白米よりも空気に触れないので酸化しにくく風味が保たれます。保管場所は、直射日光の当たらない暗くて涼しい風通しの良い場所で保存するのがベストです。

玄米を食べるデメリット？

○残留農薬が多いと言われていたが・・・

農薬を使って栽培された米は、玄米の糠の部分に農薬が凝縮して残存しています。そのため、無農薬無化学肥料で育てられた在来種の玄米を選ぶのが理想ですが、玄米には、白米に比べ排毒(デトックス)作用が大きく農薬や化学物質なども代謝して体外に排出してくれると言われているので排毒する力の高い人は体内に残留する農薬は農薬を使って栽培された白米を食べた時よりも少ない可能性もあります。

○消化に悪いと言われていたが・・・

玄米は、白米より食物繊維が豊富なため、しっかり噛まずに食べると胃に負担がかかります。胃腸が弱い人、胃腸の疾患時は控えてください。しっかり噛めない乳幼児や高齢者の方、食事時間が取れない方や早食いの方にはお勧めできません。玄米のメリットを引き出すにはよく噛んで食べましょう。唾液に含まれる消化酵素が玄米を分解・消化・吸収しやすくしてくれるので胃腸への負担を和らげることができます。

玄米クリーム

玄米を煎って作ったクリーム状のお粥です。消化しやすく胃腸に優しいのが特徴です。離乳食や体調を崩したときなど赤ちゃんから高齢の方まで食べることができます。消化機能が落ちているときでも効率よく栄養を取り入れられます。

○ミネラルの吸収を阻害すると言われてますが・・・

玄米にはフィチン酸が含まれています。フィチン酸とは穀物や豆類に含まれるイノシトールにリン酸が結合した成分。強力な抗酸化作用を持ち、ガン予防に関与しているとされている一方、その強力なキレート作用からカルシウム・鉄分・亜鉛などの必須ミネラルの吸収を阻害するとも言われています。

しかし食品薬品安全センターなどによる研究で、フィチン酸を主成分とするコメヌカ酵素分解物の安全性が確認されたこともあり、最近ではむしろそのメリットに注目が集まっています。フィチン酸は、抗がん作用に加え、血栓予防硬化や、体内の余計な毒素を排出するデトックス作用もあるとされています。

参考文献

フィチン酸について 日本食品分析センター

調査研究報告書既存添加物の安全性の見直しに関する調査研究/公益財団法人日本食品化学研究振興財団

「米」利用による機能的加工食の展開

○発芽毒があると言われてますが・・・

玄米にはアブシジン酸という発芽玄米毒が含まれています。アブシジン酸(ABA)とは、玄米(イネ)が自分自身を外敵から守るために、適切な時期が来るまで栄養成分を閉じ込めて発芽を抑制する「発芽抑制因子」のことを指します。これが私たちのエネルギー生成に関わるミトコンドリアに有毒であり発芽毒とも呼ばれています。

しかし、その毒性は炊飯前に17時間以上浸水させ、その水を捨てて炊くと消滅します。アブシジン酸の持つ抗炎症作用が動脈硬化や糖尿病の予防・改善に有用である可能性も示唆されています。

参考文献

米国環境保護庁、植物調節剤、s-アブシジン酸の残留基準設定免除に関する規則改定/内閣府食品安全委員会

17時間浸水玄米の10のメリット

- ①ABA(アブシシン酸)の解除とフィチン酸の分離により、消化が極めてよくなる
- ②ABA(アブシシン酸)の解除で最大の毒が消える
- ③圧力鍋の高温調理でビタミンB1は半減するが、その損失もなく、発芽することでむしろビタミンは増える
- ④フィチン酸と結合が離れることで、ミネラルが体に吸収されやすくなる。また、発芽時にはカルシウムが25%アップするなど、ミネラルも増える
- ⑤分離し単独になったフィチン酸は、アンモニア系毒素などの腸内毒素を吸着し排せつする。貧血や高血圧も防止する。
- ⑥食物繊維が増える。これにより、ナトリウムや胆汁酸を吸着、排せつすることで、高血圧の正常化や動脈硬化の予防になる。腸内の腐敗物も吸着、排せつするので、腸内環境もととのう
- ⑦GABA(ギャバ)が玄米の3倍に、白米の5倍に急増する。これにより、脳の血管の病気やアルツハイマー病を予防できる
- ⑧アミノ酸が玄米の2.5倍、白米の4.5倍に増える。特にリジンは、玄米の2倍、白米の4倍に増える
- ⑨フェルラ酸とビタミンEのひとつトコトリエノールなど抗酸化物質が増える。それによって、血管が強化され血小板凝集を強く抑制する。
- ⑩圧力鍋を使わなくてもモチモチした炊き上がりになるので、高温調理による糖化(AgE)が起きない

17時間以上浸水すると 毒が消えて栄養価がアップ

玄米はわずかに芽を出します。この発芽玄米は、眠っていた酵素が活性化し、発芽に必要な栄養を内部に増やしていきます。そのため、玄米よりもさまざまな栄養価が高くなります。発芽玄米では、アミノ酸が玄米の2.5倍に増え、ビタミンB1、カルシウムなどのビタミンやミネラルも増加。ストレス軽減作用のあるGABAや、血液をサラサラにするフェルラ酸も飛躍的に増えます。

豆類も玄米と同じく、水に浸すことによって(12時間以上)種が発芽することで酵素阻害剤は代謝され無害なものになります。

17時間浸水玄米の炊き方

作り方

- ①玄米を水に浸して17時間置く。よく見ると、細かい泡や汚れが浮き出ているのがわかる。青臭さも感じられる
- ②浸した水は発芽毒が溶け出した状態なので、水を捨て、新しい水で1~2回すすぎ、ざるにあげる
- ③炊飯器に入れ、玄米モードで炊く

分付き米とは・・・

精米時に糠と胚芽を残したお米のことを分付き米と呼び、残っている糠の量などから種類が分かります。玄米を食べたいけど家族に玄米に不向きな方がいる場合などに取り入れてみましょう。

- 3分づき 糠層は約30%除去され、胚芽が残る。
 ほぼ玄米に近い状態ですが、玄米より柔らかい
- 5分づき 糠層は約50%除去され、胚芽がほぼ残る。
 栄養的には玄米と白米のちょうど中間
- 7分づき 糠層は約70%除去され、胚芽が一部残る。
 お米に白さがあり、食感や味は白米とほとんど変わりません。