腸がよろこぶ発酵発芽玄米

究極のお米

INDEX

究極のお米、発酵発芽玄米の不思議

Part 1　白米とはどんなお米
白米の特徴

Part 2　玄米は健康食?
玄米はなぜ体にいいの

Part 3　発芽玄米は食べやすい?

Part 4　お米が発酵する?

Part 5　乳酸菌の力

Part 6　革新的なお米、発酵発芽玄米?

Part X　知って得する補足
GI値よりGL値

白米とはどんなお米?

白米の特徴

白米を炊いたご飯は、消化も食感も良く美味しいです。味が淡白で主食として、副食料理に良く合います。「美味しいご飯があれば、おかずはいらない」という人もいるぐらいです。お米の主成分は炭水化物です。炭水化物は、体作りに欠かすことができない三大栄養素のひとつで、体の中でブドウ糖に分解され、エネルギー源として利用されます。

生命を維持するための司令を出す大変重要な器官である脳を働かせる、人間の唯一のエネルギー源は、このブドウ糖です。お米はそんな重要な成分を多く含んでいる食材なのです。しかも、お米には血や筋肉など身体形成に必要な

たんぱく質の他にもビタミン・ミネラルも多く含まれています。つまりお米はとても栄養バランスの良い食べ物なのです。

私たちが活動するために十分なエネルギーを得て、健康的な毎日を送るためには、お米を中心としたバランスの良い食事を取ることが大切です。しかし、この白米には欠点があります。それは、白米は、すぐに糖質に代わってしまいます。糖質の含まれた食事をすると血糖値がすぐに上昇しますが、この度合いが急激すぎると肥満や糖尿病、その他疾患などさまざまな悪影響が身体に表れます。だからこそ、白米中心の食事は、少し考えてみる必要があります。それについては次章以降で述べてみましょう。

玄米は健康食？

玄米はなぜ体にいいの？

玄米は、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のほとんどを摂取できるため、完全栄養食と言われています。

栄養バランスのとれた食事の例として、「1日30品目以上」と言われることがありますが、これはあくまでも白米を主食にした場合のことです。逆に言えば、白米を主食にした場合には、1日30品目以上の食品を摂取しなければ、健康を維持するための栄養素が不足する、ということです。だから、白米中心で白米を食べ過

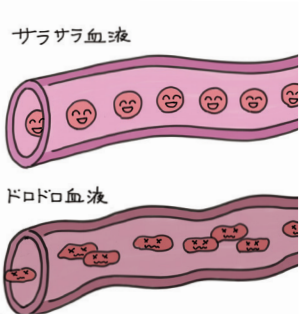
ぎてしまうと、その他の栄養素を摂取できずに一食を終えてしまいます。玄米を主食にした場合にはその必要はありません。

昔の人が、「一汁一菜」でも健康でいることができたのは、玄米を主食としていたからなのです。玄米と白米の栄養価を比較してみると、カロリーは一緒なのに、食物繊維は6倍、ビタミン2～12倍、ミネラルは1.5倍～4倍と、玄米には、副栄養素が多く含まれます。白米の場合はこれらの副栄養素をサラダや野菜のおかずなどで摂らなければなりませんが、玄米は白米と野菜を一緒に食べているようなものなのです。では、なぜ副栄養素が必要なのでしょうか。

健康維持には代謝を回すための副栄養素が必要

です。私たちは食べたものを消化・分解して、脳や体を動かすエネルギーを作ったり、自分たちの体を作ったり、調子を整えたり、そして体に不要なものは体の外に排出します。この一連の生命活動のことを『代謝』といいます。

一般的には、炭水化物やタンパク質、脂質などの3大栄養素がエネルギーや体を作る素となると言われますが、これだけではうまく代謝されません。ビタミンやミネラル、酵素などの副栄養素があって初めて代謝ができるのです。そして、しっかりと代謝ができるということは、新陳代謝もよく、きれいでサラサラな血液が体中を巡り、健康的で若々しく、免疫力も高まり、病気にも強い健康状態になり、脂肪はもちろん、老廃物もたまりにくい状態になるということです。つまり、副栄養素をしっかりと摂れていないと、これと逆の状態となって健康を害してしまいます。

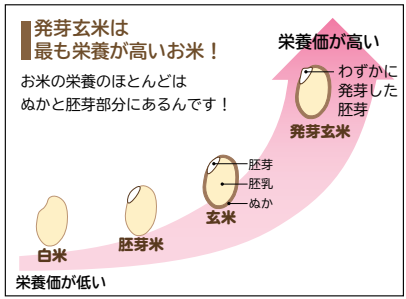


発芽玄米は食べやすい?

発芽玄米とは、玄米が発芽した状態のもので芽を少し出した玄米のことです。玄米が発芽する際に眠っていた酵素が活性して出芽の為に必要な栄養素を玄米の内部に増やしていきます。

そのため発芽させることにより玄米の栄養素が増加し、さらにお米自体が柔らかくなり食べやすくなります。炊飯する際も玄米のように長時間水に漬けておく必要もなく圧力釜を使う必要もなく通常の炊飯器で白米と同じように炊飯することができます。

炊き上がった発芽玄米のご飯も従来の玄米ご飯と比べ何倍も柔らかいため玄米のように、何回も噛む必要もなく、白米のご飯を食べるのと、ほとんど変わらない食感



で食べることができます。さらに玄米のご飯よりも消化吸収が良くなり、玄米を発芽させることにより栄養価やうま味が向上するのです。

玄米が発芽する際にタンパク質、ビタミン、ミネラル、アミノ酸等の数値の向上で、栄養価も高くなります。発芽玄米とは、簡単に言うと玄米以上の栄養価を持ち白米に近い柔らかさで食べられるお米なのです。

発芽玄米に含まれる主な栄養成分の働き

●ギャバ（γ－アミノ酪酸）

血中コレステロール低下作用・抗肥満効果・血圧上昇抑制効果・アレルギーの予防・アトピー性皮膚炎改善効果・精神安定作用・ストレス軽減

●ガンマ・オリザノール

皮膚の老化防止・皮膚の血液循環促進・自律神経失調症の緩和・更年期障害やそれに伴う不定愁訴の緩和

●**ＩＰ６（フィチン酸）**

抗酸化作用・抗ガン作用

●**食物繊維**

腸内環境の調整・消化に関わる器官の運動の活発化・糖や脂質の消化吸収の抑制・便秘の予防・高コレステロール血症の予防

●**ビタミンＢ１**

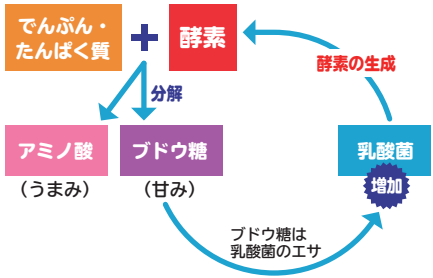
糖質の代謝促進・中枢神経、末梢神経の働きの正常化・脚気の予防・記憶力低下の抑制

お米が発酵する？

発酵とは人間にとって有効な微生物が働き、物質を分解させることを指します。見た目や味が変わる点で「腐敗」と似ていますが、肉や魚などがアンモニア臭を出して食べられなくなるのが腐敗、ヨーグルトなどのように形状が変化しても食べられるのが発酵だと考えるとわかりやすいでしょう。線引きは曖昧な部分があり、発酵も腐敗も人の考え方によって判断されるということになります。

発酵に必要な菌として有名なのは、例えば、乳酸菌が挙げられるでしょう。他の細菌を殺菌する力があり、チーズやヨーグルトの生成に必要です。

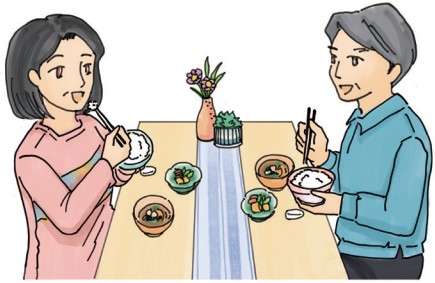
●乳酸菌15万倍サイクル●



他にも、麹菌は米や大豆を加熱すると繁殖し、おいしさのもととなるアミノ酸を作ります。糖を分解する酵母菌は、パンを作るのに必要不可欠。ほかにも腸内環境を整える納豆菌や、アルコールを酢酸に変える酢酸菌などが挙げられます。

発酵が進むと、でんぷんは糖分に、たんぱく質はアミノ酸に変わります。これによって甘み成分や旨味成分が増えて、より「おいしい」と感じるように変化するのです。また、まったりとした口当たりになるという特徴もあります。

発酵食品は善玉菌が多く、腸内環境が改善し宿便の排出が促されます。また、ビタミンC、カロチン、ポリフェノールなどの抗酸化物質が含まれているので、健康だけでなく美容にもいいともいわれています。



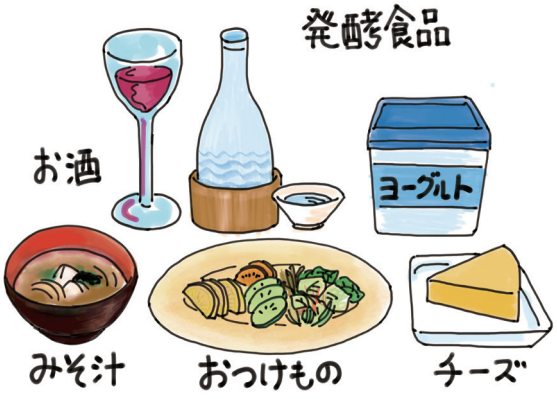
乳酸菌の力

発酵によって糖から乳酸をつくる嫌気性の微生物の総称。腸内で悪玉菌の繁殖を抑え、腸内環境を整える。

発酵によって糖類から乳酸を作り出す性質を持つ微生物のことを指します。人体に有益な菌のため「善玉菌」とも呼ばれます。

食品としては、ヨーグルト・チーズ・漬け物・日本酒など発酵食品の製造に使われています。ヨーグルトなどでよく知られているビフィズス菌も乳酸菌の一種です。

乳酸菌は腸内で大腸菌など悪玉菌の繁



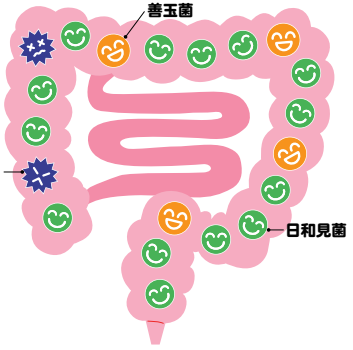
殖を抑え、腸内菌のバランスをとる役割を果たしています。そして便通の改善だけではなく、コレステロールの低下や免疫力を高めがんを予防するなど、さまざまな働きがあると言われています。最近ではピロリ菌を排除するなど、特徴のある機能を持つ乳酸菌も研究されています。

乳酸菌などの腸内環境を整える微生物のうち、生きて腸に到達できる有用な微生物を特にプロバイオティクスといいます。またオリゴ糖などその栄養源となりプロバイオティクスの増殖を助けるものをプレバイオティクスといいます

革新的なお米、発酵発芽玄米？

栄養価の高い発芽玄米を、添加物等は一切加えず、独自の特許製法で発酵させ、さらに栄養価を高めたお米が「発酵発芽玄米」です。原料であるお米は、でんぷん質が豊富な岡山県産の曙米を使用しています。曙米の発芽玄米を発酵させることで、お米に含まれるでんぷん、タンパク質が分解され、ブドウ糖、アミノ酸へ変化するので、甘み、旨みが増大します。今まで説明した、発芽玄米、発酵、乳酸菌の力がこの発酵発芽玄米にすべて凝縮されているのです。また、こ

元気な腸のイメージ



の発酵発芽玄米は驚くほど、玄米や発芽玄米より柔らかくなっていることで、カラダへの消化・吸収効率がそれらより高まります。食べやすくて美味しいので、玄米食が苦手な方にもお勧めです。また、消化・吸収も良いので、高齢の方でも安心して召し上がっていただけます。発酵発芽玄米は、玄米や発芽玄米の持つ栄養素を残しながら、植物性乳酸菌やGABA、酵素の量を大幅にアップさせており、継続して食べ続けることで腸内環境を整えたり、免疫力を上げたり、不眠を予防したりと、健康面と精神面で様々な効果をもたらせます。腸内環境を良くすることが、健康への第一歩になることは皆さんもご存知で、間

違いありません。「玄米食が体によい」ことが、各分野の権威の方々が様々なメディアで発信されており、芸能人やモデル、スポーツ選手等の著名人に玄米食の方が増えていることから、メインのターゲット層であるシニア・シルバー層だけではなく、様々な層が玄米への関心を高めています。健康や美容をライフスタイルのテーマにされる方が増え、進んで玄米食を実行されている方々が年々増えてきています。しかし玄米は消化がし辛く、調理も大変…というイメージが強いのも事実です。そんな欠点を解消し、特許製法で誕生した発酵発芽玄米は、日本の主食を変える革命的な「お米」です。

知って得する補足

GI値より「GL値」(欧米での主流)

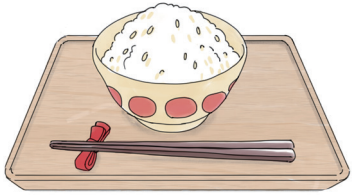
いま主流になってきているのがGL値(グリセミック負荷、Glycemic Load)です。これは、(各食材に含有する炭水化物の量(g)×GI値÷100)という算出方法で、その食物に含まれる炭水化物量とGI値を掛け合わせた数値で求めます。これだと通常の一人前の食事の単位で、どの程度血糖値が上がりやすいかわかり、より現実的な数値といえます。

GL値は10までは低、11~12は中、13以上は高GL値とみなします。

GI値が高いと思われているものでも、GL値が低い場合や、またその逆のものもあり、どうしてこのようなことが起こるのかというと、たとえGI値が高い食品でも、炭水化物の割合が低ければGL値は低くなるのです。

わかりやすい例がスイカです。スイカのGI値は高いですが、ほとんどは水分で、炭水化物の割合は非常に低いため、食べても比較的血糖値の上昇は低い、ということになるのです。残念ながら日本ではまだGL値のことがほとんど知られておらず、相変わらずGI値を礼賛する情報が多く見受けられます。

また、本来GI値というのはブドウ糖を摂ったときの基準を100とすべきところ、なぜか白米を基準にしているものさえあるのです。そういった誤った情報には惑わされず、GI値のみを信じるのは間違いであることを覚えておきましょう。今後の食事に取り入れてみてはどうでしょうか?



腸がよろこぶ発酵発芽玄米

一般社団法人 食と腸と健康を考える会

〒541-0059大阪市中央区博労町1-8-8
ピカソ堺筋本町ビル3階
電話番号：06-6713-4555