KENS NEWS　KENS GROUP INFORMATION
ケンズグループの最新情報をお届けします。
ケンズニュース　＊隔月発行
2015　9・10月号　105号

玄米食は如何ですか？

いどがや ケンズクリニック 院長
聖マリアンナ医科大学 臨床教授
川田 剛裕

最近、糖質制限食やローカーボダイエットなど、炭水化物を制限する食事療法が話題になっていますが、糖質は人間にとって必要なエネルギー源ゆえ一律制限することは勧められません。炭水化物、脂質、たんぱく質をバランスよく摂取することが肝要ですが、近年健康食として「玄米」が注目されています。玄米は本当に体によいのでしょうか？

【1】玄米とは？

玄米は「胚芽」・「ぬか層」・「胚乳」から構成されています。玄米から「ぬか層」を取り除くと胚芽精米になり、胚芽精米から「胚芽」を取り除くと、精白米になります。米の栄養素はビタミンB1やミネラルですが、ビタミンB1が豊富に含まれているのは「胚芽」の部分であり、一般的に「お米」として食されているのは「胚乳」です。「胚乳」の成分は約70％炭水化物、約6％タンパク質、ほか脂質、ミネラル、ビタミンです。したがって玄米と白米を比較した場合、主要栄養素は玄米に約4倍多く含まれていることとなります。

【2】玄米が体にもたらす利点とは？

玄米を食べ続けると血糖値の上昇が抑制されることが従来から知られており、メタボリックシンドローム（腹部肥満＋高血圧、高血糖、脂質異常症等）の患者さんを対象に行われた過去の研究でも玄米をよく食する人では体重減少、血糖低下等の効果が認められていました。

【3】γ－オリザノールとは？

玄米摂取による体重減少や血糖低下作用については、どのようなメカニズムによってもたらされるのかが不明でしたが、近年、玄米に高濃度で含まれる「γ－オリザノール」という成分に抗肥満作用、糖尿病改善作用があることが琉球大学の研究チームにより明らかにされました。さらに同研究チームはγ－オリザノールを有効成分とする医薬品や機能性食品の開発にも着手しており、今後の臨床応用が期待されています。

【4】玄米は硬くて、ぼそぼそして食べにくいのでは？

玄米の研ぎ方、炊き方にはコツがあります。玄米は白米と違って、研ぐというより表面のほこりやゴミなどを洗い流すといったイメージです。2回くらい水を替えて洗い流せば十分であり、この時に籾殻などが浮いてきたら取り除きます。また、ふっくらと美味しく炊くには、しっかり浸水させることが大事です。夏場で2時間以上、冬場で6時間以上の浸水を心がけましょう。浸水させる際、塩麹を入れると玄米の旨味を引き出してくれて美味しく炊きあがります。とは申しましても、白米と比較しますと「硬い」印象ですが、それが食物繊維を豊富に含む玄米の特徴であり、よく噛んで食べることにより急峻な血糖上昇を防ぎ、満腹感も高まります。

人類が長年に渡り慣れ親しんできた天然食の中に健康的な食行動を促す作用があることが判明した事は大変画期的です。

玄米食を挑戦しては如何ですか？

高齢者の転倒について

高齢になりますと視力や下半身の筋力の低下があり、転倒しやすくなります。

65歳以上の高齢者の事故発生場所として自宅内が8割をしめています。転倒しやすくなる理由としては、バランス感覚の低下や服用する薬の副作用で眠気やふらつきが起こるなど、様々な要因があります

特に視線を足元に向けてすり足で歩かれる方は、わずかな段差にもつまずいて転倒してしまします。つまづきや転倒を防ぐには、普段から背筋を伸ばして歩く事を意識しましょう。

そして、つま先を上げる筋力をつける必要があります。簡単な運動なので、毎日少しずつ行ってください。足首の運動として椅子に座って、つま先の上げ下げをする。足首を反対側のももの上に乗せ、手で足首を回す。この時には股関節を開くことを意識しながら行ってください。

次に家のチェックをしましょう。一つでも当てはまっていたら注意です。

①部屋の床や廊下に物がたくさん置いてある
②夜トイレに行く時に電気をつけない
③家電コードが部屋の床の上を横切っている
④家の中に段差がある
⑤階段や廊下に手すりがついていない
⑥普段使う物を台に乗ったり背伸びをしなければ届かない所に置いてある

以上6つです。当てはまる項目はありましたか。

月刊デイ主催の「ぬり絵コンクール」があり、デイやながわからも何点かの作品を応募しました。応募総数2500通の中からご利用者の重松知恵子さんの作品が「インパクト賞」を受賞されました。

デイやながわ・癒しの樹
管理者　楠 純子