

# 「玄米・雑穀」

日々の食事に簡単プラス★



排便リズムを整えるためには、野菜や海藻・豆類・芋類などから、食物繊維をしっかり摂ることが大切です。しかし、ほとんどの方が推奨される量を摂取できていないのが現状。

そこでおすすめなのが、“ごはんに玄米や雑穀を混ぜる”という方法。これらの特徴や食べ方などについてまとめました。



## －玄米の特徴－

### －メリット－

- 食物繊維は白米の6倍！  
便秘予防にはもちろん、血糖値の上昇を抑える、コレステロールの吸収を抑えるなどの効果がある
- ビタミンが豊富  
糖の代謝に必要なビタミンB1は白米の5倍、抗酸化作用の高いビタミンEは12倍も含まれる
- 鉄やマグネシウムなどのミネラルも豊富

### －デメリット－

- 消化に負担がかかる  
食物繊維が多く、食べ過ぎると逆に便秘になることもあるので注意。胃腸の調子が悪い時は控えましょう。

「ミネラルの吸収を阻害する」はウソ？  
デメリットとして書かれていることが多いのですが、これは間違った情報のようですね。特に「発芽玄米」は、ミネラルの吸収率も抗がん作用もアップするとか？！

## ＜炊き方＞

・米は洗い、しっかり浸漬する（できれば6～7時間）。  
炊飯器：「玄米コース」で炊く。なければ、水加減を多めにして炊く  
圧力鍋：圧力がしっかりかかったら、弱火にして20分。火からおろし、10分蒸らす。  
土鍋：蓋をして強火にかけ、しっかり蒸気があがったら、弱火にして30分。  
火を止め、10分蒸らす

★最初は白米：玄米=3：1くらいから始めましょう。

## －麦飯・雑穀米－

「大麦」の食物繊維は100gあたり9.6gと、白米の19倍！？「もち麦」はさらに多く、13g（白米の26倍）も食物繊維を含みます。（ビタミン・ミネラルは白米とあまり変わらない。）

米1合に大さじ1杯くらいからが目安量。それでも白米：玄米=3：1で炊いた時と同じくらいの繊維量になるので経済的にもおすすめ。

「雑穀米」の食物繊維は100gあたり約5g（白米の10倍）で、米1合に大さじ1杯くらいが目安量。1回にたくさん摂れないが、玄米同様ビタミン・ミネラルも豊富。

