

お米とくたく情報 ご飯を毎日食べて健康になる



生活習慣病予防に最適なごはん

生活習慣病はその名の通り、普段の生活習慣が病気の発症や進行に深く関わる病気で、高血圧・脂質異常症・糖尿病・肥満などがその代表として挙げられます。これらは「死の四重奏」と呼ばれ、もちろん単独でも怖い病気ですが、重複すると命に係わる危険が増します。

要因としては、食生活、運動不足、喫煙、飲酒などがありますが、中でも最も関係が指摘されるのが食生活です。特に欧米型の食事が最大の要因とされます。では、日本型の食事と欧米型の食事とではどこが違うのでしょうか？一言でいえば、日本型の食事は低エネルギー、低脂肪、高たんぱく質です。一方、欧米型の食事は高エネルギー、高脂肪、高たんぱく質です。高たんぱく質の点では同じですが、エネルギーと脂肪の点で異なります。欧米型の食事が生活習慣病を引き起こす可能性が高いのは、まさにこの高エネルギー、高脂肪の点にあるのです。

このような食事を続けていくと、エネルギーの摂り過ぎから肥満が生じやすくなります。肥満は多くの病気の基になるもので、高血圧、糖尿病を始め、いろいろな生活習慣病を誘発します。また、栄養がかたよることによって、そのバランスが悪くなり、特に体組織の成長や保持、機能調節に役立つビタミンやミネラルの不足をもたらします。ビタミンC一つとっても、この栄養素が不足すれば免疫機能が弱まり、異物質の体内への侵入を簡単に許して病気にかかりやすくなります。さらに、前述したように食物繊維の不足も問題です。

生活習慣病を予防するには、まず低エネルギー、低脂肪の食事をとることです。それにもっともふさわしいのがごはんを中心にした日本型の食事です。栄養バランスにも優れているので、微量栄養素や機能性成分までまんべんなく摂取でき、それだけ生活習慣病にかかりにくくなります。



「ごはんをまいにち食べて健康になる」 大森正司著より



マサキクリーニングこめっと清谷店

無料集配いたします

“秋のお得なクーポン祭り実施中”



10月1日(月)～12月30日(日) (クーポンは店頭にありますのでお問合せ下さい)

Tel(0531)22-0461

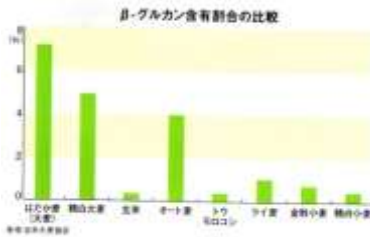
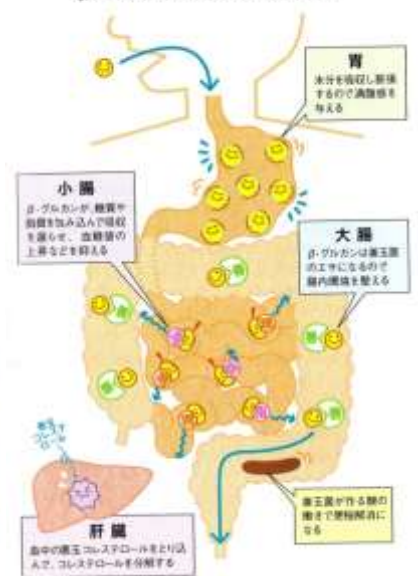
もち麦のココがスゴイ！② ダイエット&健康効果のカギ β-グルカンのパワー 《βグルカンって何？》

最近になって水溶性食物繊維の一種である「β-グルカン」のパワーが世界から注目を集めています。β-グルカンはきのこや海藻、穀物などに含まれていますが、中でも、大麦のβ-グルカンの含有量はトップクラスで、うるち性よりももち性(もち麦)のほうが多く含まれています。

このβ-グルカンが摂取されると、体内でいろいろな働きをします。β-グルカンは水に溶けると粘り気が出て、体に不要なものを包み込んで排出します。また糖質や脂質の消化吸收を遅らせる効果もあります。

β-グルカンは1日約3gで効果を発揮しもち麦50～60gを食べれば摂取可能です。β-グルカンは水に溶け、最終的には体外に排出されるため、もち麦を毎日食べ続けることが大切です。

β-グルカンの体内での変化



はくばく大麦効果 306円 はくばくもち麦ごはん 394円

たまぽカード

お米工房こめっとでは毎週土曜日はポイント2倍進呈中

☆毎月イベント実施中

今後の予定イベント (詳細はホームページ、折込チラシにてお知らせします)

- 10・11月 10万円分のお買物券が当たる大抽選会、金額別クーポンセール
- 12月 500円クーポンセール (300ポイントで500円分のお買物)

