

お米とくとく情報 ご飯を毎日食べて健康になる



ごはんとがん予防

日本人の3大死因はがん、心疾患、脳血管障害で、中でもがんは1981年に死因のトップになってからも上昇の一途をたどっています。がんによる死亡者数は男性で約21万7000人、女性で14万8000人(2013年)で、1985年の約2倍にも達しています。今や日本人男性の4人に1人、女性の6人に1人ががんによって死亡するとされています。がんで死亡する人がこれほど増えた要因としては、一つには大腸がんの急増が挙げられます。大腸がんによる死亡者数は1950年には1819人、女性では1909人でしたが、64年後の2014年には男性で2万6600人、女性で2万2900人と桁違いに多くなっているのです。死亡率は男性では肺がん、胃がんに次ぐ第3位、女性は第1位です。女性の大腸がん死亡率が全がん中のトップになるだろうと10年前に予測されましたが、現実のものとなりました。大腸がんの増大は、日本人の食生活の変化に最大の原因があるとされます。1950年の死亡者数に現れているように、3食共和食という当時の日本型食生活では大腸がんにかかる人は非常に少なかったのです。ところが日本人の食生活がだんだんと肉類を中心にした欧米型の食事になり、さらに主流になり出すと、それに比例するかのよう大腸がんも増え始めました。実際、欧米人の大腸がんによる死亡率は非常に高く、日本人の3倍にものぼっています。ところが今、我が国もそれに近づきつつあるのです。欧米型の食事が大腸がんを生みやすいのは、動物性脂肪の摂り過ぎと食物繊維の不足にあるとされます。食物繊維はかつては何の役にも立たない”カス”と見られていたものですが、今では「第6の栄養素・日栄養素の栄養素」と言われるくらい重要視されています。腸内で発がん物質の発生を抑えるなど、数々の優れた働きのあることがわかり、俄然注目されるようになったのです。食物繊維は野菜類、豆類、穀類、海藻類などに多く含まれます。その食物繊維が豊富なのが日本型の食事です。たとえば、ごはんには納豆とわかめの味噌汁、きんぴらごぼうに、れんこんや人参などの野菜の煮物といったよくあるメニューをとっても、そこには食物繊維がいっぱいあります。わかめやごぼうには驚くほどたくさん含まれますし、納豆、れんこん、人参も多量です。またごはんにも、食物繊維の持つ整腸作用と同様の働きをする難消化性でんぷん(レジスタントスターチ)が含まれ、二重、三重に大腸がんを予防してくれます。ところが欧米型の食事では、このような食物繊維の豊富な食材が使われることが少なく、このことが大腸がんを発症させやすくしています。食物繊維を多く含む、ごはんを主食とした日本型食生活を中心に据えることで、さらに増大が予想される大腸がんから身を守るようにしていただきたいと思います。

「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

Tel(0531)22-0461

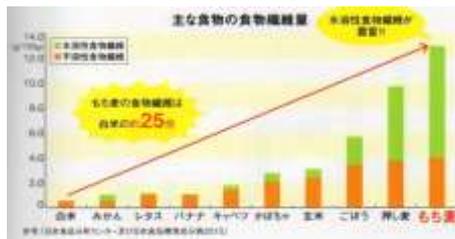
“夏のお得な祭り実施中” 7月1日(日)~9月30日(日) (クーポンは店頭にありますのでお問合せ下さい)

もち麦のココがスゴイ! **もち麦は食物繊維の宝庫!**

《不溶性と水溶性のW食物繊維のチカラ》



不溶性食物繊維と水溶性食物繊維は、それぞれ役割が違います。野菜やきのこ、豆類などにも含まれる不溶性食物繊維は、水に溶けずに腸内に水分を吸ってふくらみ、便のかさを増やし、排便を促すので便秘改善に役立ちます。また、腸内の有害物質を体外へ排出させる働きもあります。一方、水溶性食物繊維は、糖質の消化・吸収をゆるやかにし、血糖値の急上昇を防ぎ、脂質の吸収を穏やかにする作用があります。さらに、乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌を増やす効果もあるため、腸内環境改善にも役立ちます。もち麦の特長は、この水溶性食物繊維が豊富なことにあります。実は、野菜をたくさん食べたとしても摂取できるのは、殆ど不溶性食物繊維のため、水溶性食物繊維はなかなか摂取しにくい栄養素なのです。そして、もち麦に含まれている水溶性食物繊維の成分にはダイエット効果だけでなく、様々な健康効果が期待できることが近年分かってきました。



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)

- 7・8月 サマークーポンセール (金額別クーポン) 700円クーポンセール
- 9月 ラッキー抽選イベント

