

お米とくたく情報 ご飯を毎日食べて健康になる



ごはん食がもたらす抗酸化パワー

活性酸素という言葉を目にしたことがあるかと思いますが。今やがん発症の90%はこの活性酸素が原因と言われるほど、健康を阻害する物質として問題視されています。活性酸素は文字通り酸素と密接な関係があります。酸素は人が生きていく上で不可欠で、欠乏すると死に至ります。また食べ物を体内でエネルギーに換える重要な働きも担っています。それほど大切な酸素ですが、時に害のある物質に変わることがあり、それが活性酸素です。吸った酸素の内2%が活性酸素に変化するとされています。2%と言うと大した量に思えませんが、実際にはその影響ははかりしれないほど大きいのです。かっせいさんそが過剰に作られると酸化ストレス、つまり生体の酸化反応と抗酸化反応のバランスが崩れ、体が前者に傾いた状態になります。酸化とは簡単に言えば組織や細胞がさびつくことです。その結果、動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞、糖尿病、がんなど、様々な病気が発症すると考えられています。活性酸素を多量に作り出す原因としては、環境汚染、紫外線、ストレス、放射線などが挙げられます。しかし、日常生活の中では、紫外線を浴びたりストレスを受けることはよくあることで、避けようにも限界があります。それだけに日頃から積極的にとっておきたいのが「抗酸化物質」です。文字通り細胞や組織の酸化を防ぐ物質です。食品に含まれる抗酸化物質には酵素、ビタミン類、機能性成分の3種類があります。その中で近年、話題になっているのが機能性成分の一種のポリフェノールです。赤ワインに多量であることから広く知られるようになったのですが、日本型の食事ではこのすぐれた機能性成分は非常に豊富です。特に大豆にはポリフェノールの中のイソフラボンが多量で、大豆から作られる味噌、醤油、豆腐、油揚げ、納豆などにはたくさん含まれます。豆腐と油揚げの味噌汁だけで、グラス1杯分のワインの何倍ものポリフェノールを摂取できるほどです。他にも、ごはんによく添えられる梅干しにもポリフェノールの一種のフラボノイドが、また野菜ではなすや赤ジソに同様にアントシアニンが、さらに食事時に飲む日本茶にも、強力な抗酸化物質であるポリフェノールの一種のカテキンが多く含まれています。日本型の食事では、ポリフェノールだけでもこれほど多量なのですが、その上さらに野菜などからビタミンA(βカロテン)、C、Eなどの抗酸化物質が加わりますから、その効果は何倍にもなって発揮されます。

「ごはんをまいにち食べて健康になる」大森正司著より



もち麦のココがスゴイ!!④ 血中コレステロールの低下

《悪玉コレステロールの上昇を抑制》

コレステロールには細胞膜を作ったり、ホルモンを合成する働きもありますが、動脈硬化などの生活習慣病の一因となる悪玉コレステロール(LDLコレステロール)もあります。

脂肪が多い食物を摂取すると、消化液の胆汁酸が分泌されます。そうすると脂肪分解酵素のリパーゼが働きやすくなって、脂質の消化吸収が促進されます。

もち麦などのβグルカンが豊富な食物を多く食べると、胃から腸にゆっくりと消化・吸収されます。さらにβグルカンの粘り気成分が胆汁酸を取り込み、体外に排出。胆汁酸が不足すると肝臓で血中コレステロールが分解され、再び胆汁酸を生成するので悪玉コレステロール値は下がってくるのです。

す。うれしいことに、体内にある善玉コレステロール(HDLコレステロール)は減ることはありません。

《中性脂肪を減少させる》

悪玉コレステロールと同様に、中性脂肪も体内に蓄積したくないものの1つ。両者が体内で多くなると、脂質異常症や動脈硬化などを招く可能性があります。

また中性脂肪が増えると、悪玉コレステロールが減って、悪玉コレステロールが増加することもわかってきました。水溶性食物繊維のβグルカンは、中性脂肪の減少にも効果的。腸管で、中性脂肪の吸収を抑える働きもあるといわれています



255円

394円



3月・4月のイベント (たまぽカード・お米工房こめっと)

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

☆春うららクーポンセール(3月1日~3月17日)

☆たまるとクーポンセール(4月1日~)

☆ラッキー抽選イベント (4月26日~5月5日)

