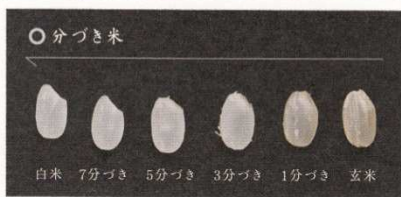
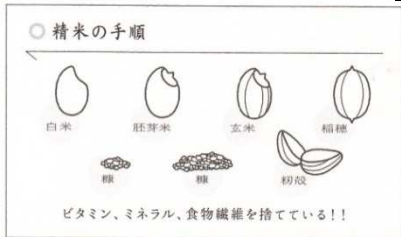


玄米の栄養

生命力のある生きた食品・玄米はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、ほぼそれだけで人間に必要な栄養素がとれてしまうパーフェクトフードです。白米と野菜と一緒に食べているようなものです。

玄米とは



玄米を削った皮や胚芽、糠に、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富なので、削れば削るほど栄養素はなくなります。

人間は炭水化物、蛋白質、脂質をバランスよく摂って、更にそれらを代謝する為にビタミン、ミネラル、植物繊維が必要です。玄米にはそれらが全て含まれており、それだけで生きていけるくらい栄養素が豊富です。玄米の周りを削ったのが白米であり、その削ったぬか、胚芽、皮にビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富なのです。私たちはわざわざ栄養素を削り取って、足りない栄養素を野菜でとるというもったいないことをしています。よって主食を玄米にするだけで、白米と野菜と一緒に食べていることになるのです。

「加工品=死んだ食品=酵素の含まれない食品」があなたの老化を加速させる!

医師・新谷弘実

白米はコメの最も大切な部分を「精製」によって取り除いてしまった「死んだ食品=酵素の含まれない食品」です。なぜなら果皮、種皮、糊粉層など「ぬか」と呼ばれている部分や「胚芽」の部分の削っているからです。生命力がない証拠に、白米を水につけて日光に当てても、決して発芽することはありません。

しかし、玄米は違います。玄米は、外側のもみ殻だけを外したおコメですから、水につけて適当な温度を保てば発芽します。発芽できる玄米は、生命力がある「生きた食品」といえるのです。

野菜や果物、豆類などの植物も適した環境に置かれると、育ち続けたり、芽を出したりします。それは植物も酵素をもっており、その力が働くためです。私たち人間だけでなく、植物も動物も魚介類も、生きているものには、すべて酵素が存在します。基本的に、私たちが食料として口にしているものには、すべて酵素が含まれているのです。

食べ物に含まれる酵素を最大限に摂り入れるには、できる限り生に近い状態で摂取するといでしょう。これは酵素が熱に弱いからです。ですから、たとえば野菜ならサラダ、魚介類なら刺身で摂るほうがいいのです。このとき、旬のものを選ぶと、より豊富な酵素を摂ることができます。また、植物性食品を全体の食事の85%にし、動物性食品は15%程度に抑えることがお勧めです。

このほか、酵素をたくさん含んだ食べ物として、発酵食品がお勧めです。たとえば、味噌、しょうゆ、酢、塩麹、納豆、ぬか漬け、たくあん、カツオ節、塩辛、くさや、キムチなどを挙げるができます。

食べ物を発酵させるのは、麹菌、酵母菌、乳酸菌、納豆菌、酢酸菌などの微生物です。こうした微生物の働きで、発酵が促進された食品には、食物酵素が豊富に含まれています。ですから、発酵食品を積極的に摂れば体内酵素の補給になり、腸内細菌も活発に働いて、体の老化や病気を防いでくれるのです。

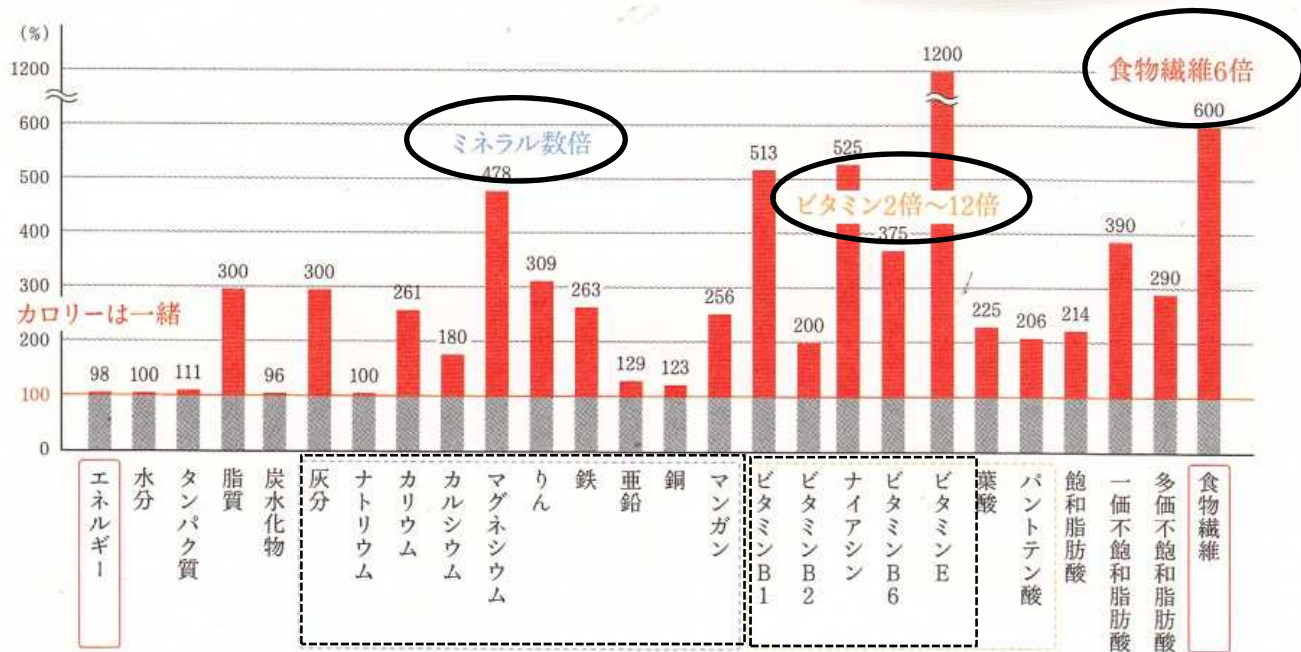
特に納豆は大変優秀な発酵食品で、ナットウキナーゼという納豆特有の酵素が、脳の働きを高めて認知症を予防する効果にも優れていることがわかっています。

食べ物に含まれる酵素は、時間とともに酸化という形で失われていきます。また、農薬や発色剤、漂白剤などが使われたものは、食材そのものもつ酵素を化学成分で減らされてしまった「半分死んだ食品」といってよいでしょう。

ですから、食べ物から酵素を補給するには「自然のままである」「新鮮である」ことが欠かせないのです。腸相がよく、心身ともに健康な人たちは、長年にわたって酵素を含む新鮮な食べ物をたくさん摂る食生活を続けています。

玄米の栄養量

精白米を100とした時 参考/五訂食品分析表



白米と玄米はカロリーが一緒なのにビタミン、ミネラル、食物繊維は数倍から12倍! 代謝UP、便秘解消、美容効果に大きく影響します!