

## 美と健康にごはん食をどうぞ

・栄養という観点から見れば、主食は『ごはん』以外にあり得ない

### 理由

- ① ごはんは、粉でなく粒食である。

同じカロリーを摂っても、体内で粒をすりつぶして、粉のようにして、消化液を出し、ブドウ糖に変えて血糖値を上げていかななくてはならないので粉のものより血糖値の上昇が穏やか。

※ ごはんと酢を加えるとさらに穏やかに。血圧、コレステロール等も下がる。あくまでもごはんと一緒にポイント！寿司は条件に合った食べ物。酢を料理に有効に活用すべし。

↓  
持続性のあるエネルギー源である。

- ② ごはんは、塩分、コレステロールがゼロ！（生活習慣病の観点から）

・塩分 トースト1枚＋バター ＝ 梅干1個

梅干1個のほうがしょっぱく感じるのは酸味が一緒に有るから。料理に酸味を取り入れることで味を濃く感じられるという大きな特徴がある。

- ③ ごはんは、便秘解消になる。

レジスタントスターチ(デンプン消化抵抗物質) ————— 食物繊維のような働きをする物質 冷めたごはんにはできる。弁当、おにぎりは最高。

冷や飯を食べよう。弁当を食べよう。  
ごはんは、冷めたほうが本当の味がわかる。

腸の長さ 日本人9m、欧米人5m。日本人は長い食文化の歴史の中で穀物を消化する能力を身につけてきた。

米の甘みは、オリゴ糖。腸内善玉菌のえさである。腸内環境を整えてくれる

**以上の理由により、米を主食に食べるべきである。**