



# なゆたん通信

みなさん、玄米を食べたことはありますか？固くて食べにくい、健康志向の人が食べるイメージがありませんか？今回は玄米のあふれんばかりの魅力の一部を紹介させていただきます。

玄米とは、稲を収穫後、脱穀した（もみ殻を外した）ものです。種の状態で生きていますので水を与えると芽が出ます。白米に比べて栄養価が非常に高く、“完全栄養食”と言われることもあります。

外側にぬか層があり、ここに多く栄養素が含まれています。このぬか層を削ることを精米といいます。



健康・美容・ダイエット・ストレス解消など多くの魅力



かつての郵便、宅配便であった飛脚は玄米を主食としてたくさん食べていたからこそ毎日すごい距離を走ることができていたと考えられています。江戸から京都まで（およそ500 km）を3～4日で荷物を届けたという記述が残っているそうです。一日当たり平均120～170 kmを進まないと京都にはたどり着けません。ここにマラソンに強い日本人のルーツを見るような気がします。



玄米には、ストレス解消や精神安定など精神面へのメリットもあります。

研究によると、玄米に含まれるGABAにはストレスを解消し、精神的な安定をもたらす効果があると報告されているのです。

ストレスを解消することは、生活の質を高めたり、深い眠りをもたらしたりすることにもつながります。以上のように、玄米にはストレスを緩和して、気分を穏やかにしてくれるというメリットも期待できるかもしれません。



抗酸化物質や含有栄養素により、美肌をキープできることも玄米の魅力です。

たとえば、抗酸化物質であるビタミンEやフェルラ酸はアンチエイジングに効果的で、ぬかに含まれるセラミドは肌を保湿したり肌を保護したりする作用を持ちます。玄米食はダイエットだけでなく、美容の面からも人の美しさをサポートしてくれます。



玄米食には、がんや生活習慣病を予防する健康効果が備わっているという魅力もあります。

玄米に含まれるフィチン酸やビタミンEには、がんの遺伝子を制御したり、転移を予防したりする効果があることが認められています。また、含有成分であるGABAによる降圧作用と、低GI食品であることによる高血糖を予防する効果もあわせて、生活習慣病の予防効果があるそうです。

