



日本人の主食に工夫で健康増進!? お米にまぜる雑穀って何がいいの?!

テレビや雑誌で話題になり、最近ではスーパーでもよく見掛けるようになった雑穀。何となく健康にいいイメージはあると思いますが、何がどういいのかはあまり知られていないようです。今回は雑穀の種類や栄養の健康効果についてご紹介します。

雑穀に入っている栄養は?

で、骨や歯の形成や血圧の調整などをしてくれます。また、イライラ改善にもよいといわれています。

○**亜鉛**：成長ホルモンの働きを促進することで細胞を修復したり、活性酸素を除去する働きなどがあります。口内炎や肌荒れの予防、免疫力の向上にも役立つ栄養です。

○**必須アミノ酸**(トリプトファン、リシン、メチオニン、フェニルアラニン、トレオニン、バリン、ロイシン、イソロイシン)：筋肉や骨、血液など、体のパーツを作るタンパク質を作るのに必須の栄養です。不足すると疲れやすくなったり、肌荒れや冷え性、免疫力の低下などの原因となります。実は必須アミノ酸にはバランスよく摂取しな

れば体に吸収されないという特徴があります。そのため、白米に雑穀をまぜることで必須アミノ酸のバランスを整えると、必須アミノ酸の吸収がよくなり、効果的に栄養を摂取することができるようになります。

他にも、抗酸化作用のあるポリフェノールや血圧やむくみに関係するカリウム、血管の若さを保つ不飽和脂肪酸、ビタミン類、鉄分、カルシウムなどの栄養が白米より豊富に含まれているのが雑穀です。

それぞれの雑穀の栄養の特徴

それぞれの雑穀の特徴について挙げていきます。ちなみにカロリーに関してはどの雑穀も白米と大きな違いはありません。

○**もち麦・押し麦**：食物繊維が白米に比べ数十倍と豊富な雑穀です。食感がプチプチやモチモチしており、かみ応えがあるので満腹感を得やすくなります。食後の血糖の上昇を抑える作用と併せて、白米より太りにくい雑穀といえます。また、カルシウムは約3倍、カリウムは約2倍含まれています。

○**きび・もちきび**：黄色い雑穀で、ビ

●雑穀の特徴●

もち麦…食物繊維たっぷりです。食べ応えのある食感! ダイエットの強い味方!

あわ…上品であっさりした雑穀。味はあっさりでも抗酸化作用をはじめとして栄養はしっかりあります!

もちきび…冷めてもモチモチ食感でコクや甘みが抜群! 彩りもよく、お弁当にもイイかも?

ひえ…くせのない味で違和感なくご飯にまぜられます。冷めると少しパサパサするので、お弁当にはイマイチかも。

高きび…大きな粒でふっくらとしているがしっかりとした食感。豆腐ハンバーグもイイけど、これからは高きびハンバーグが来るかも!?

キヌア…全世界で話題のスーパーフード! 栄養豊富で世界中の飢饉や貧困を撲滅するとの期待も! NASAの宇宙食にもなっており宇宙でも食べられています。

アマランサス…美容業界でも話題のスーパーフード。小粒なのでヨーグルトに混ぜたりするモデルさんがいたり、料理のトッピングになることも。

○**食物繊維**：雑穀といえば最初に思い当たるものではないでしょうか。腸内で発酵・分解されることで善玉菌が増え、腸内環境を改善し、整腸効果をもたらします。さらに腸内で水分を含んで大きく膨らむことで腸の運動を活発にし、便秘解消にも効果を発揮します。また、糖質の吸収を緩やかにし、食後の血糖値の急激な上昇を抑える作用や、コレステロールを吸着することで、コレステロールの体外への排泄を助けたりもします。

○**マグネシウム**：体の中でカルシウムと協力して働くことの多い栄養

タミンB類を多く含むことで脂質や糖質の燃焼を促進する効果が期待できます。白米と比較して食物繊維が約3倍、マグネシウムが約4倍、鉄分が約3倍含まれています。

○**高きび**：タンパク質や鉄分、マグネシウムなどが豊富でベジタリアンの方はお肉の代用として使うこともある雑穀です。弾力のある食感が特徴で、ひき肉の代わりにハンバーグやミートソースに使うこともあります。

食物繊維は白米の約19倍、ビタミンEが約15倍、鉄分が約10倍、マグネシウムが約7倍、カルシウムが約3倍、亜鉛が約2倍含まれています。

○**あわ・もちあわ**：抗酸化作用のあるビタミンEが白米のなんと20倍以上含まれており、他にも食物繊維は約7倍、カルシウムが約3倍、マグネシウムが約5倍、鉄分が約6倍含まれています。

○**ひえ**：食物繊維は白米の約8倍、マグネシウムが約5倍、カリウムが約3倍含まれています。

○**キヌア**：「完全食」ともいわれる話題のスーパーフードです。白米に比べカルシウムは約10倍、鉄分は約5倍、食物繊維が約8倍、マグネシウムが約7倍、カリウムが約6倍で、必須アミノ酸や不飽和脂肪酸も多く含ま

最後に

雑穀について簡単に紹介してきましたが、食事の基本は穀物や肉・魚・野菜などをバランスよく食べることです。だからといって毎食のおかずの栄養価をビタミンやマグネシウム、亜鉛、カルシウムなどのミネラルまで含めて考えるのはとても難しいことです。雑穀をお米にまぜることで、手軽に不足しがちな栄養を補うというのはいかがでしょうか? 食感や味の変化も楽しんで二石二鳥かもしれませんよ。(象潟調剤薬局 小嶋裕紀)

認定かかりつけ 基準薬局リスト

大曲・仙北支部	
大曲調剤薬局	☎0187-66-2688 ☎66-2918
厚生調剤薬局	☎0187-73-6345 ☎73-5123
こまち調剤薬局	☎0187-86-0363 ☎86-0364
こまち調剤薬局太田店	☎0187-86-9070 ☎86-9071
こまち薬局福田店	☎0187-66-3332 ☎66-3339
下山サカ工業局	☎0187-62-5110 ☎62-6431
成田漢方堂薬局	☎0187-43-0010 ☎43-1100
日の出調剤薬局	☎0187-69-2300 ☎69-2300
六郷さいた薬局	☎0187-84-2825 ☎84-2820
横手支部	
池田薬局 横手店	☎0182-23-5191 ☎23-5192
鍛冶町さいた薬局	☎0182-33-1751 ☎33-1752
さいた薬局	☎0182-33-4814 ☎33-1273
さいた薬局 よこて町店	☎0182-33-6662 ☎33-0202
薬局エム	☎0182-55-1231 ☎55-1232
ヤナギ薬局	☎0182-22-3013 ☎22-4200

地域の皆様のために新しく作られた
「認定かかりつけ基準薬局」です



お薬手帳

処方せんの有効期限は
処方日を含めて4日間です。

秋田県薬剤師会

秋田市千秋久保町6-6 TEL.018-833-2334
E-mail info@akiyaku.or.jp http://www.akiyaku.or.jp