

時評

ごはんは最高の健康食

押谷盛利

前回の時評で、プロ野球巨人軍のV9監督、打撃の神さま川上哲治氏の若き時代の食生活を紹介したが、ぼくが今、読んでいる「ごはんの力」という本が、すっかりそのまま川上説に似ていることに驚いている。

川上氏は子どものころの食生活が基礎となつて、野球に打ち込める体格、体力ができたと言っていたが、その食生活の主食は三穀メシ。米が少々、それに粟、稗、黍の入ったもの。おかずはみそ汁とみそ漬け、肉は全く口にせず、魚は塩鮭を年

に何回か。

ぼくが読んでいる「ごはんの力」は、つぶつぶ克蘭マ・ゆみこさんが、自分の体験と長年の研究成果をまとめたもので、「ごはんをたっぷり食べよう」という趣旨。

「ごはんをたっぷり食べればどんな効能があるのか。」

▽便秘しらずの体に▽腸を元気にする▽ごはんを食べると痩せる▽脳の働きを活性化し高める▽精神を鍛え、心を安定させる▽栄養が行きわたり病気にかけにくくなる▽活発に働く内臓でクリーンな体▽持久力

がつく▽若さを保つ▽呆けない▽体を温める▽栄養豊富な健康子育て▽血糖値を安定させる。

結構すぐめである。以下、著者のつぶつぶごはんの迫力のある説を紹介する。

①完全な栄養エネルギー たつぶり。体に必要な各種栄養素をバランスよく含む食べもの、それが「ごはん」。

赤ちゃんはおっぱいを飲んですくすく育つように人間は「ごはんをたっぷり食べることで生きるのに必要な栄養のほとんどが得られる。

主成分は脳や体のエネルギーになる炭水化物だが、その他に筋肉や血液など体をつくるタンパク質も含まれている。ごはんに含まれる植物性タンパク質は栄養が高く、さらに亜鉛などのミネラル類や抗酸化成分、食物繊維もバランスよく含まれている。

②一膳のごはんの栄養値。 茶碗一杯のごはんの中のデンプン以外の栄養を身近な食品に置き換えてみると、タンパク質は牛乳コップ半分、プテトマト3個分のカルシウム、トウモロコシ3分の1本分の鉄さやえんどう12枚分のビタミンB、レタス一枚半に当たる植物繊維が含まれている。 マグネシウムや亜鉛といったミネラルも、焼きのり2枚、亜鉛ならアーモンド20粒分含む。

体内の細胞や血管の若さを保つ「老化防止ビタミン」である「ビタミンE」は発芽食品に多く、ごはんにもごく小さじ8杯分に匹敵する量が含まれている。

③高繊維食品。 レタスやセロリは歯ごたえのある繊維質を持つているが、これは栄養としての食物繊維とは別物。野菜の食物繊維の含有量はそれほど多くない。食物繊維は目に見える筋のようなものではなく、植物の細胞に含まれる消化できない糖質のことで、穀物には細胞がぎっしり詰まっているので、ごはんは食品中一番の高繊維食品である。

④食物繊維の働き。 食物繊維は消化はできないが、次のような働きをする。 ▽便が硬くなるのを防ぎ、直腸を刺激して便秘と痔を防ぐ▽大腸内を弱酸性に保ち、善玉菌を増やす▽悪玉コレステロールや毒素、老廃物を吸着して、排出する▽糖尿病や心筋梗塞を予防する▽血糖値を安定させ肥満を予防する▽ごはん不足は大腸の機能不全につながる。

⑤ごはんはエネルギー源。 ごはんによって供給されるブドウ糖はエネルギー源として欠かせぬ栄養。ごはんが不足すると、スタミナ切れを起こし、疲れやすくなる。脳へのブドウ糖の供給が不足するとイライラが募ってキレやすくなる。

⑥ビタミン。 ビタミンは酵素とともに生命維持の潤滑油で、13種類あり、必要量は微量だが、体内で生成、合成できぬので日々の食事から継続的に摂取せねばならぬ。

ごはんには、デンプンを消化するのに欠かせないビタミンB、細胞の再生を助けるビタミンB2をはじめ、その他のビタミン群がバランスよく含まれている。野菜と海藻入りのみそ汁もビタミンの宝庫なので、和食の栄養バランスは最高つぶつぶ克蘭マ・ゆみこ著「ごはんの力」ロングセラーズ出版 参照。

④食物繊維の働き。 食物繊維は消化はできないが、次のような働きをする。 ▽便が硬くなるのを防ぎ、直腸を刺激して便秘と痔を防ぐ▽大腸内を弱酸性に保ち、善玉菌を増やす▽悪玉コレステロールや毒素、老廃物を吸着して、排出する▽糖尿病や心筋梗塞を予防する▽血糖値を安定させ肥満を予防する▽ごはん不足は大腸の機能不全につながる。