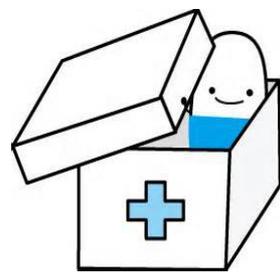


もうひとつのおきぐすり



ご飯いらなーい。おかずだけで良い。パン焼いてえ。

最近、糖質ダイエットなるものを耳にする。

そのダイエットの標的になっているのが、ご飯(米)だ。

米は控えても、麺やパンは標的にならないね。やっぱり主食で、目に付く回数が多いからかな？

今回は、何かと悪者にされている米の擁護をしようかな。

そもそも日本の主食が米なのは、この風土に米の栽培が適しているからだね。雨が多く稲が

育ちやすい。比べて小麦は乾燥時期が必要で、日本で自給するのは難しいんだね。

だから米なんだね。主食は。その土地で生きていく為には、その土地で採れた物が必要なんだね。

小麦はほぼ輸入に頼っているから、防カビの為の農薬も心配だね。

じゃあダイエット面ではどうかな？

実は、米の炭水化物は難消化性でんぷんなので、食物繊維と同じ働きをするんだって。つまり

水分で膨れてお腹いっぱいになり、しかもゆっくりと長い時間をかけて吸収されるので、腹持ちも良い。

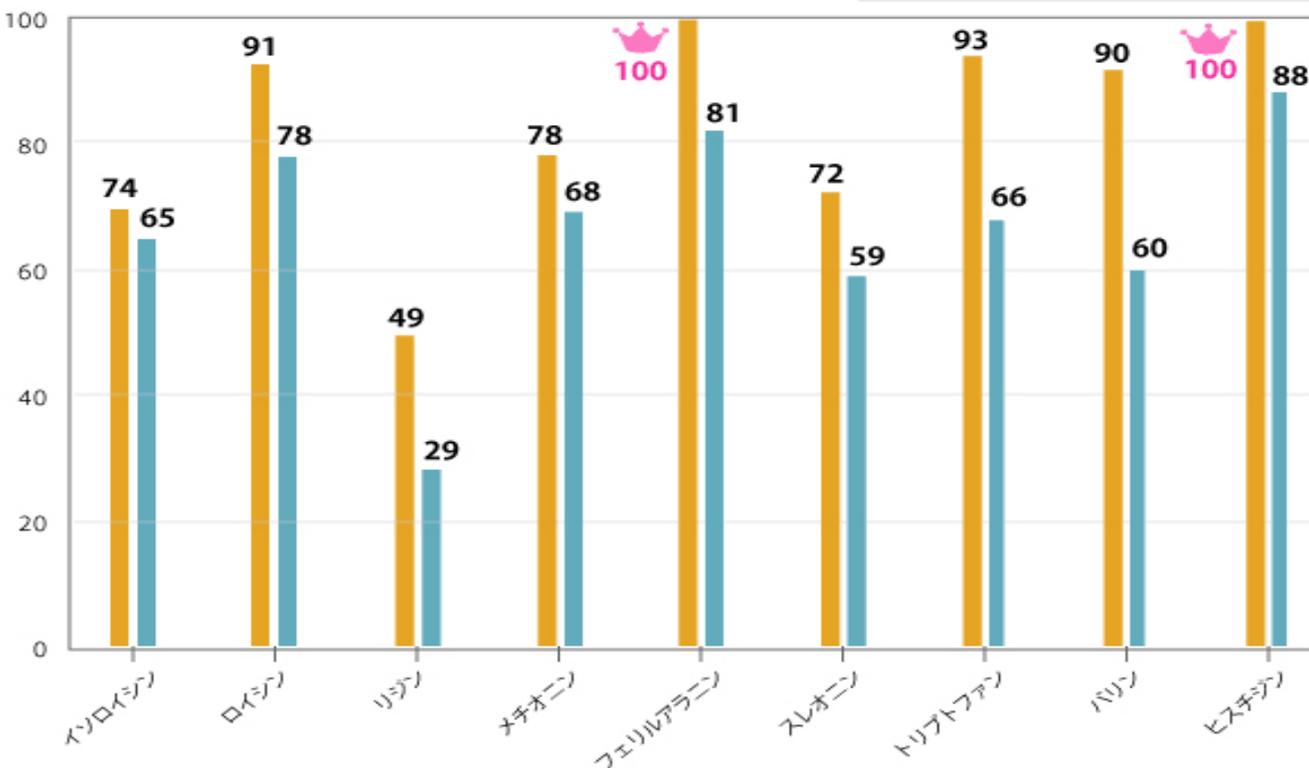
よって、ダイエットに適している。その国の主食が国民を太らせている、なんて聞いたことないよね？

あるとしたら、単なる食べ過ぎだよな。

更にもう一つ。アミノ酸スコアというのがある、小麦は37点、米は65点。毎日の食事でこの点数を

100点に近づけなくちゃならないので、小麦だと難しいね。

■ 小麦と米の必須アミノ酸の組成

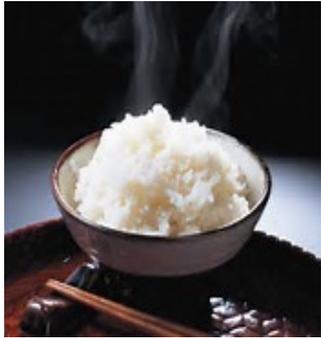


そして、そして、何よりも美味しい。

炊き立てのご飯を食べる幸せなひと時、母なる大地に包まれているかのような安心感。そして冷えていても美味しい

おにぎり。口の中で旨味の攻撃をしかけられて、昇天状態の脳みそ。

美味しい画像をどうぞ



まあ、そんなこんなで、弥生時代から続く米文化。長い歴史の中で日本人を支えてきた米。

もう一度見直したいね。「お米」

なんか、ご飯食べなくなっちゃった。

それじゃあ又ね。



Jowbコンシェルジュ風見でした。