

# 腸が弱っている人に 玄米はNG食品!?

## 世界中に広まった マクロビオティクス

玄米を主食とし、旬の野菜や豆類を副食とするマクロビオティクスは、もとをたどれば日本が発祥の地。明治時代に食事療法の開祖・石塚左玄が提唱した玄米菜食の食養生が体系化されたものですが、今やナチュラルでヘルシーな食事法として世界中に広まっています。栄養学的にみると、精米していない玄米は白米に比べビタミン、

ミネラル、食物繊維が豊富で、人間の体に不可欠な栄養素の多くをカバーしているさわめて優秀な食材。昔の人が「一汁一菜」で健康を維持できたのも白米ではなく、玄米を主食としていたからとも言われています。

## 摂り過ぎて消化不良に なると、腸機能が低下

ただし、腸の専門家の立場から言えば、玄米食を手放しでおすすめるわけにはいきません。

排便にまったく問題がない場合は別として、慢性的な便秘症やストレスなどで腸の働きが鈍っている人が玄米食を摂ると、腹部膨満感などの症状が悪化するケースが少なくないのです。

その理由として、まず挙げられるのは、玄米が白米よりも消化が悪いこと。

そのため腸の弱っている人が玄米をよく噛まずに食べると消化不良を起こしやすく、実際、玄米食でお腹の不調を訴えている人に大腸内視鏡検査をすると、未消化の

● 玄米と白米の成分比較

科学技術庁資源調査会《五訂 日本食品成分表》より抜粋

	白米100g当	玄米100g当	玄米の栄養比率 (白米比較)
エネルギー	356Kcal	350Kcal	98.30%
水溶性食物繊維	—	0.7g	—
不溶性食物繊維	0.5g	3.0g	600%
マグネシウム	23mg	110mg	478.30%

消化が悪い玄米は腸力を弱らせる一因にも。  
とくに便秘の人は摂りすぎに注意しよう

「玄米ご飯のオリーブオイルかけ」

作り方

炊いた玄米しゃもじ1杯に、エキストラヴァージンオリーブオイル大さじ1杯、塩少々をふる。



玄米が腸内に見つかることが時々あります。

また玄米に含まれる食物繊維の多くは不溶性のため、便が硬くなりやすいのも注意したい点です。

効果的に玄米を食生活に取り入れるのであれば、腸の運動を活発にしてくれる食材とうまく組み合わせるのがコツ。

前項で紹介した海藻などの水溶性食物繊維も有効ですが、私のいちばんのおすすめはオリーブオイルの積極的な活用です。

炊いた玄米にオリーブオイルと塩少々を混ぜた「玄米ご飯のオリーブオイルかけ」は手軽でしかも整腸効果も抜群のメニューです。ぜひ試してみてください。