

「自身に合った食生活で免疫力アップ！」

私たちの食生活は飽食であるにもかかわらず、一方で生活パターンの多様性や時間に追われる生活のために、食事をする時間や料理を作る時間が少なくなりがちです。そんな飽食と現代の生活パターンが食生活にも影響し、乱れた食事の蔓延から病気や体調不良に陥るのです。

忙しいと食事の時間がとれなくなり、短時間でも疲れがとれて、かつ満腹になる食事になり、おのずと栄養バランスが崩れていきます。

バランスの良い食事といっても、全ての人に一律ではありません。一人ひとりの生活パターンで、食事の量や食べる回数を含めた食べ方が決まってくるからです。

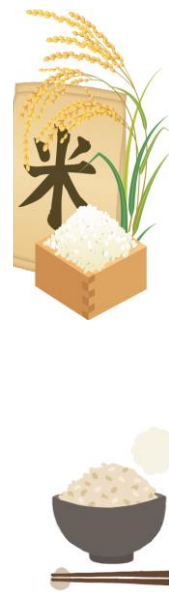
日本のように湿度の高い国ではお肉の脂身を摂り過ぎると皮膚にバイ菌を繁殖させ、コレステロールの過剰摂取などが生活習慣病の温床になります。

これらの摂り過ぎによって白血球のリンパ球が減り、免疫力が低下し、生命活動を脅かす結果になるので控える必要があります。



「スーパー免疫強化食玄米を食べよう！」

副交感神経を活性化させる食品力テコリーで、玄米は免疫力が正しく働く「全体食品」であるだけでなく、強い免疫効果を発揮する「食物繊維が豊富な食品」や「体を温める食品」にも該当する免疫力食品の優等生です。そんな玄米の美味しい炊き方や保存方法を知って、免疫力強化を目指しましょう。



白米にはなく玄米にあるのが胚芽部分と、種皮です。そのため、玄米と白米では栄養価にも大きな違いがあります。玄米は、白米よりも食物繊維、ビタミンB1、ビタミンEが4倍多く、ビタミンB2や鉄やリンのミネラル類は2倍以上です。さらには、活性酸素の発生を抑制するフィチン酸やセレン、脳の血流を良くするギャバなどの特殊な栄養成分も含まれ、全体食品の中でも主要な栄養が高水準で整った食品です。また、玄米は主菜や副菜ではなく毎日食べる主食で、主食が免疫力の強化に役立つ点も、とても魅力的です。

玄米はぬか層の部分が硬い為、よく噛んで食べます。噛むことも免疫に貢献します。硬くて食べづらい人は発芽玄米などもおすすめです。発芽玄米はミネラルの吸収が良いのですが、研ぐと胚芽部が流れてしまうので、発芽玄米の場合は研がずに炊くのがポイントです。

◎玄米の美味しい炊き方◎

①力いっぱい研ぐ

玄米を傷つけるように力いっぱい研ぐことで水を含みやすくなります。

②水につけて、水を切る

玄米は長く水につけておくのがコツです。最低1時間、出来れば8時間程しっかりつけたらザルにあげて水を切ります。

③水加減

炊飯器や鍋で炊く場合の水の量は玄米の容量の1.2倍～1.5倍が目安です。玄米炊飯メニューでも簡単に炊くことができます。

④炊きあがり

炊きあがりには‘カニの穴’と呼ばれる穴が開いています。これが美味しさの証明です。玄米を上下に返し、10分程度蒸らしましょう。

※保存方法

多めに炊いて、1食ずつ小分けにし、冷凍保存していただければいつでも美味しくいただけます。

※美味しい食べ方

白米よりもよく噛んで食べるのが注意点です。

白米に混ぜて炊いたり、あずきや塩を少々入れることで初心者も美味しくいただけます。

玄米がゆもおすすめて！