

健康のためには「白米よりの玄米を食べたほうがよい」と考えている人は少なくはないでしょう。

今月は玄米食と健康について考えてみました。

1. 玄米と白米

玄米食を実践・奨励している人の根拠はいろいろあると思いますが、主な理由としては次の事が考えられます。

- 「米（玄米）は古くから日本人の常食であった」から
 - ・・・農民を含めて一般庶民が毎日米を食べられるようになったのは明治時代であることからこの考えは正しいとは言えません。
- 「白米は撒いても芽が出ないが、玄米はこれが出るので生命力がある」から
 - ・・・この意味で玄米を考えるなら、玄米を煮炊きしないで食べることが条件となるでしょう。
- 「白米に比べて玄米は各種の栄養分がより多く含まれている」から
 - ・・・これは事実ですが、玄米の栄養分の吸収率は白米のそれより低いのも事実です。

栄養成分の吸収率は白米に比べてかえって悪いものが少なくはありません。

具体的にカルシウム・マグネシウムについて考えてみます。

- 玄米は白米の二倍のカルシウムを含みます。
しかし玄米食で体内に蓄積されるカルシウムの量は玄米食の三分の一しかありません。つまり効率は六分の一です。
- マグネシウムの玄米食での体内蓄積量は－34mg/日で白米食での+48mg/日に比較するとマグネシウムの損失となっています。
- 「玄米を食べたら体調が良くなった」から
肥満体の人が玄米食を始めると次第に体重が減少していくことがあります。
体重が減少していく理由としては前項にも共通することですが、玄米食では栄養成分の吸収率が白米食より良くないということが挙げられます。
具体的に玄米食での栄養吸収率は90%で、白米のそれは98%である。
比較すると10%ほど吸収効率が良くありません。

2. 玄米食の問題点

1920年いメンバライ（イギリス）は、穀類の多い餌で育てた子犬にくる病が発病することを観察しました。これは、穀類中のフィチン酸がカルシウムの吸収を妨げたためでした。フィチン酸とは、穀類・豆類などの植物性食品に多く含まれているもので、カルシウム・マ

グネシウム・鉄などのミネラルと結合して吸収を妨げます。

フィチン酸は種皮に内側の糊粉層に多く含まれているので精白すると減少します。ですから白米のほうが栄養吸収率が良くなるのでしょう。

3. 玄米食で吸収が悪くなるミネラルについて

- カルシウムは骨の成分であり、酸・アルカリ度の調節や神経・筋肉の働きに関係しています。
- マグネシウムは細胞でのエネルギー作りの酵素として働き、特に筋肉・心臓に必要です。
- 鉄が不足すると貧血・動悸・息切れ・脱力感などの症状が出ます。

4. その他

ですから玄米を食べたい人・食べている人は、大量の野菜・牛乳を搾取して カルシウム・マグネシウムの欠乏症にならない様に心がける必要があります。 また、白米より多い残留農薬に注意することです。
