

日本の水田を守る会 会報

発行日 2019.7

第42号

令和初年度も宜しくお願い申し上げます！

昨年度も多くのご注文を頂まして誠にありがとうございました。

令和元年産米も丹精込めて育てておりますのでご愛顧の程宜しくお願い申し上げます。

☆ 祝！令和キャンペーン1 ☆

(期間：7月20日 ～ 10月31日)

年間ご予約**12袋以上**の方に、送料を**150円**値引き致します。

例：送料770円で12ヵ月配送を希望される場合 **9,240円→7,440円に！**

さらに… 年間ご予約**24袋以上**の方には、送料を**350円**値引き致します

上記の例の場合 **9,240円→5,040円に！**

※年間予約の方式は普通予約(後払式)・グリーンオーナー予約(前払式)どちらでもOKです♪

※年間ご予約中のキャンセルは原則お受け致しかねますので予めご了承下さい。

※農場ごとで送料が異なります。詳細は別紙価格表の裏面をご参照下さい。

♪ 祝！令和キャンペーン2 ♪

(期間：7月20日 ～ 11月30日)

期間中に**グリーンオーナー年間予約(前払式)**を頂いた方に1袋**50円**値引き致します。

例：聖ランク1口(24袋)をご予約の場合 通常**84,000円→82,800円に！**

好評につき… 新米詰合せセットを10月予約限定販売致します。

産地：秋田県、宮城県、栃木県、茨城県、千葉県、富山県

内容：各産地300g(2合)×1袋(白米または玄米) 計6袋 2,500円(税込)

※収穫状況によって予定産地が変更になる場合がございます。予めご了承下さい。

※発送時期は10月下旬を予定しております。

～ ホームページリニューアルのお知らせ ～

ホームページをリニューアルします。これまでよりも見やすく分かりやすいものになっております。それに合わせてFacebook等のSNSも始めます。田の状況や情報などを随時更新して参りますのでお時間ある時にご覧になって頂ければ幸いです。

8月1日より新ホームページとなりますので宜しくお願い申し上げます。

アドレス : <http://www.sizenko.co.jp/>

玄米、食べてますか？

最近、コンビニに行くと雑穀米を使ったおにぎりをよく目にします。おむすび屋では女性を中心に玄米おむすびを買う方が増えているようです。私共でも以前よりマクロビオティックを中心とした食事を推奨しておりますが、改めて玄米食の価値について考えてみたいと思います。

栄養素…玄米はビタミン、ミネラル、食物繊維が白米と比べて豊富に含まれています。

白米を中心とした食事ではビタミンB群、マグネシウム、鉄、食物繊維について食事摂取基準を下回りますが、玄米にするとビタミンB群、マグネシウムは基準を上回る事ができます。

肥満防止…白米と比べると玄米の方がつぶつぶとした感じがありますが、噛む回数が増えることで満腹中枢が刺激されて少食につながり、ダイエット効果が期待されます。

糖尿病予防…GI値で比べると白米77に対して玄米は55で血糖上昇は緩やかになります。

※GI値 食後の血糖の上がり具合を示す値（グルコースを100とする）

がん予防…玄米に含まれるフィチン酸には抗酸化作用があり、がん予防に効果的とされます。

体内の抗酸化物質は老化にともないピーク時（20～30代）の1/4～1/5になりますので補う必要があります。

またフェルラ酸が日本人の部位別がん死亡者数第2位の大腸がんに対して発がん予防作用につながるという研究結果が出てきております。

認知症予防…アルツハイマー型認知症ではアミロイドβ蛋白（神経毒性強）が脳内に増加蓄積しています。

玄米のフェルラ酸はアミロイドβ蛋白の神経毒性を低下させ、アルツハイマー型認知症病変形成に関連している活性酵素と慢性炎症を抑える働きがあります。

眼病予防…血液の浄化と血流の促進が重要となります。目は人体の中でも特に栄養素を多く必要とする器官である為、主食で多くの栄養を摂るには玄米が向いています。発芽玄米には白米の10倍以上のGABAが含まれており、脳内の血液量を増やし、目の血液循環も促進する効果があります。

うつ病対策…ストレス等様々な原因が重なって発症に至りますが、脳内ではドーパミン（快楽やる気物質）、セロトニン（精神安定物質）などの脳内アミンが欠乏状態になっています。

脳内アミンを生成するためにはビタミンB群、アミノ酸、ミネラル、脂肪酸などの栄養素が必要になりますが、多くは玄米で摂ることができます。

不妊治療…不妊治療中に必要な栄養素として鉄や葉酸の他、特に男性にとっては生殖機能改善の為、亜鉛も重要とされます。亜鉛が不足しがちな人は、玄米食にする事で補いやすくなります。必要とされる亜鉛の量は8mgとされており、食パン1.5枚の3食では2mg程度の摂取量ですが玄米では4mg程度摂取可能です。

《まとめ》

従来より白米に比べて玄米の方が栄養が豊富ということは周知の事実でありましたが、最近の研究結果から様々な病気の予防につながる事が改めて分かりました。病気になると言っても急に発症するわけではなく、メタボ等生活習慣病から大きな病気につながるケースが多く見られます。予防という観点から食生活の改善は欠かせません。その点において玄米食は最適な食事と言えるでしょう。

玄米食で注意する点は、農薬等をガンガン使った慣行栽培の玄米は胚芽に農薬が蓄積しているので使わない事です。

玄米食の方は継続していただきたいと思いますし、玄米食ではない方もストレスがない範囲で少しずつ取り組んでもらえたら幸いです。



参考 渡邊昌 監修『医師たちが認めた「玄米」のエビデンス』2015、キラジェンヌ(株)

食材の栄養を余さず摂ろう！

日頃、料理をしている中で気づかない間に食材の栄養を無駄にしている事が実はあるんです。昨今、異常気象等により野菜や魚の価格高騰についてニュースをよく耳にします。こんな時こそ出来るだけ効率的に栄養を摂って体にもお財布にも優しくなりましょう。

①ほうれん草

〈ビタミンC、βカロテン、ミネラルが豊富♪〉

×根元を切捨て、葉茎は茹でる前に切る。

○根元は捨てずに葉茎は茹でた後に切る。

→茎<根本<葉の順で栄養があります。根元の赤い部分には鉄分・マンガンが豊富に入ってます。葉茎も茹でる前に切ってしまうと切り口からビタミンCがどんどん流れてしまい茹でているうちに約4割も失ってしまいます。従って切るのは茹でた後が鉄則です。また冷蔵保存ではビタミンCが9日間で70%も失われてしまいますが、下茹でしたものを冷凍保存するとビタミン量はほぼ変わりません。



②大根

〈カリウム、ビタミンCが豊富♪〉

×葉は捨てて、煮る等加熱して食べる。

○葉は捨てずに、根は皮ごと食べる。

→葉はほうれん草の5倍のビタミンC、5.3倍のカルシウムがあります。但し、葉つきの場合、根の栄養が葉に吸収されてしまうので葉と切り分けた方がベターです。おでん等の煮物での利用は消化酵素ジアスターゼや脂質分解酵素リパーゼが加熱に弱く消滅してしまい栄養面では残念な結果に。実はビタミンCは根の中心より皮側に豊富です。加熱せず皮ごと食べるには大根おろしがお勧めです。血液サラサラ効果が期待できます。



③ピーマン

〈ビタミンC、カロテンが摂れるよ♪〉

×ワタを取除き、輪切りにする。

○ワタはそのまま縦切りにする。

→緑ピーマン独特の成分ピラジンは血液サラサラ効果、美肌効果、代謝促進が期待できます。ピラジンは皮には多くなく、種ワタ部分は約10倍備わっています。またピラジンやポリフェノールの一種クエルシトリンは栄養豊富です（苦み成分でもあります）。輪切りにすると外に出てしまいますが、縦切りにするとそのまま残ります。ところでピーマンは完熟すると赤や黄色等に変化しますが、ビタミンCは2.4倍、βカロテンは3倍、ビタミンEは5.4倍になります。（残念ながらピラジンはなくなってしまいます。）



④みそ

〈大豆よりも栄養価上昇↑〉

×みそは火を止めた直後に溶く。

○みそは火を止めて10分以上経ってから溶く。

→みそ汁はアンチエイジングから認知症予防、血圧低下、美肌、さらにはがん予防の効果までであるとされる手軽で素晴らしい料理です。みそ中の乳酸菌は50度以上で死滅し、酵母も70度以上で全滅してしまいます。火を止めた直後でも80度以上はあるので10分以上経ってから投入しましょう。



⑤ごま

〈脂質は不飽和脂肪酸〉

×すらずに振りかける。

○すってから振りかける。

→ごまは水溶性ポリフェノールのセサミンやセサモリン、セサミノールを含むゴマリグナンなど、体内の活性酵素を取り除くパワーを持っています。しかし、ごまは一粒が小さい上に堅い皮に覆われていて噛み砕く事が出来ず、そのまま食べても消化されないまま体外に排出されてしまいます。そこで「する」ことで栄養を摂り込むわけですね。ちなみに、すりごまは酸化しやすいので食べる前にすりましょう。



⑥納豆

〈五大栄養素全て摂れるよ♪〉

×炊き立てのご飯にすぐかける。

○茶碗によそい少し冷ましたご飯にかける。

→玄米食に不可欠といっても過言ではない納豆ですが、重要成分ナットウキナーゼ（血液サラサラ効果）は50度以上で活性が鈍くなり、70度以上で死滅します。納豆は常温で納豆菌やナットウキナーゼが活性化しますので冷蔵庫から食べる20分前に出しておき茶碗にご飯をよそってから納豆を混ぜる等の方が効率的です。また成長ホルモンの分泌を促すアルギニンが睡眠中に作用するので実は夜ご飯に食べるのもお勧めです。



⑦ご飯

×やわらかいご飯

○固めのご飯

→固いご飯の方がでんぷんが消化しづらくなるので血糖値の上昇をゆるやかにします。ただし体が弱っている時は効率的にカロリーを摂るためにお粥等やわらかいご飯にした方がいいですね。



参考 東京慈恵医科大学付属病院栄養部 監修『その調理、9割の栄養捨ててます！』2017、(株)世界文化社



(株)日本の水田を
守る人々

秋田県由利本荘市鶴沼42-1

電話 0184-74-3731

FAX 0184-74-3732

Email: info@sizenko.co.jp

野生のメダカが群れる
田んぼを全国に！

ホームページもご覧下さい
<http://www.sizenko.co.jp>

あとがき

昨年とは異なり、今年は高温が続く水不足になり北海道・東北地方では作況が悪く、弊社では無事会員様にお米をお届け出来ている状況でございます。今年も令和初年度という事もあり、例年以上に良いお米が収穫出来る様に全農場一生懸命取り組んでおります。しかし、7月現時点では例年より気温が低く、このまま冷害にならないかと思案する今日この頃です。ここ数年自然の強大さや怖さが際立つ事が多いですが、皆様災害等に気をつけてお過ごし下さい。

栄養満点♪黒米

黒米って何？

黒米は古代米の一種でアントシアン系の黒色に近い紫黒色の色素が特徴のお米です。

中国では1500年以上前から栽培されており、「薬米」として使われていました。



古代米って何？

古代米は古代の稲品種が持っていたであろうと推測される特徴を色濃く残す稲です。現在栽培されている稲と比べると背丈が高く倒れやすく、収量が低く、脱粒性があるなど農家泣かせの面があります。黒米の他、赤米や緑米などの有色米や香りが特徴的な香り米があります。

黒米の栄養は？

コシヒカリ等の現代(?)のお米と同様ビタミンBやE、ミネラルがありますが、**ミネラル成分についてはより多く含まれています。(カルシウムは約2倍！)**そして、黒色が特徴的なアントシアンは**ポリフェノール**の一種です。

黒米の効能は？

古くから慢性病患者、回復期の病人、虚弱体質者にとって滋養強壮作用をもち、妊婦にもよいと言われています。アントシアンは視覚機能に良いとされ紫外線から目を守ってくれたり、白内障・緑内障の眼病にも効果があるとされています。また抗酸化作用も高く、体内の活性酸素除去に役立ちます。

黒米の使い方(炊き方)は？

白米と一緒に炊く方が多いようです。勿論、玄米や分搗き米と一緒に炊いてもOKです。白米と一緒に炊くと色が付くのでキレイですね。黒米成分のアントシアンは水溶性の為、他のお米と一緒に研ぎません。そのままorさっと水を通す程度で充分です。白米1合に対して大さじ1杯で淡紫色になります。玄米状態で使うので炊き上がりが硬く感じる方は2時間程度浸水させてから炊くと柔らかくなります。紫色をよりはっきり出した方は白米1合に対して大さじ2杯程度にするとよいでしょう。



白米1合：黒米大さじ1

引退農場のご案内

富山県南砺市の橋爪農場が当主ご病気の為、農業引退する事になりました。橋爪農場はEM菌等を使った農業もしており、弊社でも長年に渡ってお世話になりました。農業に対する熱意は強く、まだまだ取組みたい事もあったようで後ろ髪を引かれる思いでお止めになられました。まずは、ゆっくり療養して頂きたいです。大変長い間、お疲れさまでした。

長年に渡って橋爪農場のお米をご愛顧頂いた会員様は誠にありがとうございます。富山県産米は丸山農場で作っておりますので引き続き「自然耕のお米」をご愛顧頂ければ幸いです。