

夏バテ と 麦飯の効果

◆1) 原因として考えられる事

- 発汗でビタミンやミネラルが不足 ⇨ 脱水症状
- 胃の消化機能が低下 ⇨ 食欲不振
- 栄養の吸収効率が悪化



◆◆2) やってみようかな

- ビタミン・ミネラルの補給 ⇨ 麦ごはん
- ムチン（消化酵素）の補給 ⇨ 山芋のヌルヌルが効く
- ジアスターゼ（でんぷん消化酵素） ⇨ 山芋のヌルヌル
(ジアスターゼ：たんぱく質やビタミンB1等の栄養吸収を高め 胃腸の消化吸収を高める)

◆◆◆3) 注目しました

福島刑務所の日向正光先生の発表。

「麦飯（米7麦3）」を食べる事で、血糖降下薬で糖尿病治療をしていた34人について17人が服薬を中止出来た（糖尿病が治った）。

インスリンで治療をしていた17人のうち、5人が注射を辞める事が出来た。

(第46回人間ドック学会学術大会の報告です。)

◆◆◆◆4) 「麦ごはん」で期待できる健康効果

- 血糖値の上昇を抑えます ⇨
- 高血圧 ⇨ インスリンの分泌を抑えるので血圧管理に役立つ
- コレステロール・体重コントロール ⇨ コレステロールの吸収を阻害する。

食べ物をゆっくり移動させる働きがあるため、満腹感が長続きする。

- 便秘 ⇨ 麦には不溶性植物繊維が含まれています（白米の8倍）。

便秘を予防することで、不快な思いをしただけでなく、トイレで力まなくてよいので、痔の予防や高血圧の予防になります。

○憩室炎の予防 ☞ 腸憩室炎は消化器官にできた“くぼみ”が炎症を起こし、激痛や熱などを伴う病気です。この病気に掛かる人が増えてきています。

◆◆◆◆◆ 5) 日本の歴史で

徳川家康は麦ごはんを食べて健康的でした。

明治時代には、海軍軍医の高木兼寛が麦ごはんを導入して脚気という当時大変恐れられていたビタミンB1が欠乏する病気の対策に成功しました。

◆◆◆◆◆ 6) 麦の種類

ご使用になる麦の種類や食べ方を詳細に知っておきたい、そんな方は管理栄養士や食育指導員にご相談願います。

まずは押麦・丸麦を気分で使い分けてはいかがですか！