

私の健康づくり

このコラムでは、本会の保健師が自分の健康づくりのためにしていることを紹介します

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝



石林 陽子
本会保健師

第1回 玄米やもち麦にチャレンジ

★★ きっかけ ★★

妊娠中に糖尿病の検査を行い、食後の血糖値が上がりやすい体質であることが判明しました。

もともとパンもお米もパスタも大好きでしたが、病院で厳しい指導を受け、「食後血糖が急激に上がらないよう気をつけたいなあ…」と、初めて主食の内容や量を意識するようになりました。

血糖値が高い場合、食事や飲料で過剰に摂取しがちな糖質に気をつける必要があります。糖質の代表といえば「お米」ですが、日本人ですから…やっぱりおいしいお米は食べたいですね！



写真1

★★ 私のチャレンジ ★★

血糖値は下げたいけれど、お米も食べたい私は、食物繊維がたくさん摂れて、食後血糖の上昇を緩やかにしてくれる「雑穀」を、お米に混ぜてみることにしました。

幸い、行きつけの農産物の直売所では、穀類が豊富で精米方法も選べます。そこでさっそく、私のお気に入りのお米「ミルクークイーン」の玄米と、「もち麦」(写真1)を購入しました。

★★ 玄米やもち麦の効果 ★★

もち麦などの雑穀^{※1}や玄米は食物繊維が多く、食後の急激な血糖上昇を防ぎます。

また、もち麦に含まれるβグルカン^{※2}は糖質の消化・吸収を緩やかにしてくれますし、玄米などの全粒穀物^{※2}に含まれる難消化性デンプンは胃や小腸では消化されず、大腸で善玉菌の栄養となります。

さらに、雑穀米は噛みごたえもあるので、よく噛むことで少量でも満腹感が得られ、早食いや食べ過ぎの防止にも役立ちます。

★★ 試してみても ★★

玄米100%も試してみましたが、ほんのり甘くておいしくいただけ

写真2



ミルクークイーンともち麦のおにぎり。
もちもち食感で冷えてもおいしい！

ました。もち麦を加えたごはんも、食感がよく、とてもおいしかったです。白米に玄米を混ぜてみたり、もち麦を混ぜてみたりとバリエーションも楽しめます(写真2)。

野菜や肉から食べ始め、最後においしいごはんを控えめにいただくという食事改善の日々が続き、無事に出産を迎えることができました。また、出産後の検査でも糖尿病を発症することなく、血糖コントロールできています。

自分の体質と向き合い、楽しみながらの食事改善をこれからも続けていこうと思います。

※1 雑穀：あわ、きび、ひえなど主穀以外の穀物

※2 全粒穀物：糠を除去していない穀物、及びその製品。玄米や、ふすまをとっていない麦、全粒粉の小麦、オートミールなどがある