



お米で健康

お米の栄養って何だろう？

お米の栄養というと「炭水化物でしょ」「カロリーばかりで栄養ってないのよね」と言われそうですが、お米にもたくさんのお米の栄養があります。

お米の栄養の一つは、もちろん炭水化物。これは「糖質」と「食物繊維」に分けることができ、同じお米でも胚芽精米や玄米など精製度が低くなるにつれて食物繊維の量も多くなります。これらの方が、エネルギー代謝を円滑にしてくれるビタミンB群やマグネシウム、鉄などのミネラルも豊富に含まれる体の調子を整えてくれるのです。

炭水化物ばかりと思われがちですが、実はタンパク質も全体の6%程度含まれていますが、肉や魚に比べるとアミノ酸バランスが劣るのももちろんこれらはしっかりと取る必



要があります。お米に雑穀を入れたり、一緒に合わせる食材でカバーできます。例えば、お米に不足しがちなアミノ酸が含まれているみそ。ご飯のお供であるみそ汁と一緒に取ることで不足分を補給することができるのです。

パンやスパゲティなどの麺類に比べて脂肪が低いという利点もあります。お米はたったの2%ですが、スパゲティは約5%、食パンは15%です。さらに、お米はそのまま食べたり、みそ汁などの和食と合わせることも多いですが、スパゲティは油で炒めたり、ソースを絡めたりして塩分や脂肪も上がりやすい点に注意しなければなりません。パンも同じでバターやジャムを塗るとさらに糖質や脂肪が上がります。ご飯と合わせる食事にすることで、自然と脂肪の割合が低くなる組み合わせが多いのです。

朝食にパンを食べるとご飯のときより腹持ちが悪いときがあります。それは粉食と粒食の違いです。粉から作るパンよりも粒状のご飯の方が、消化のスピードが緩やかになり腹持ちが良くなります。

健康百科

てんかんについて

てんかんという病気は、突然意識を失ったり、けいれんを繰り返す脳の病気です。

脳には非常に多くの神経細胞があります。これらは通常バランス良く活動しています。ところが、神経細胞の一部に異常な興奮が発生して、周りの神経細胞に拡大したり、脳全体に広がる場合があります。その結果、てんかん発作が起こります。

てんかんは放っておくと、次のような危険性があります。発作から事故につながりやすいこと、それから脳の機能に影響を及ぼすことです。従って、早期に発見して適切な治療を受けることが大切です。てんかんはどの年代でも発



症します。特に多いのが小児と高齢者です。

小児の場合は、胎児のときの「脳の形成異常」、あるいは出生後の細菌やウイルスの感染による「髄膜炎」や「脳炎」などから発症することがあります。

高齢者の場合は、「脳卒中」や「脳腫瘍」などの合併症として、てんかんが起こるケースがあります。

てんかんの診断でまず行われるのは、時間をかけた「問診」です。診察に当たっては、発作の前触れの有無、発作の起こった時間や起こり方を聞かれますから、あらかじめ整理しておくとうれしいでしょう。

発作の前触れは、脳の興奮の部位を調べるための重要な情報です。できるだけ具体的に伝えると良いでしょう。代表的な前触れには、上腹部の不快感や、実際には見たことがないのに見たことがあるように感じる「既視感」を繰り返すなど。

問診の次に大切なのは「脳波検査」です。その他、脳のCT検査やMRI検査を行うこともあります。