



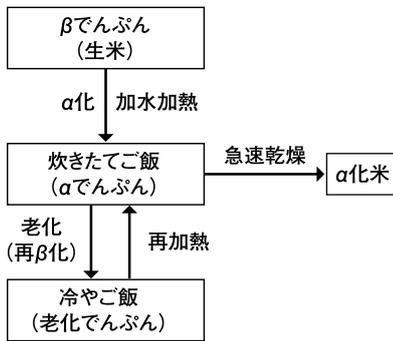
お米で健康

「ご飯のおいしさ」「でんぷん」の話

ご飯のおいしさの決め手である甘味や粘り・食感、「でんぷん」と深い関係があります。

お米に含まれているでんぷんには「アミロペクチン」と「アミロース」と呼ばれる2種類があります。アミロペクチンには炊くと粘りを出す働きがあり、アミロースにはその働きがないため、アミロペクチンが多いほど粘りが強くなります。餅米はアミロペクチン約100%で、強い粘りが出るのはそのためです。普段私たちが食べているうるち米（ジャポニカ米）は、アミロペクチン80〜85%、アミロース15〜20%。一方、インドや東南アジアなどで食べられているインディカ米は、アミロペクチン70〜75%、アミロース25〜30%と、ジャポニカ米

お米のでんぷんの状態変化



に比べてアミロペクチンが少ないため、粘り気が少なく、食感パラパラとしています。生米に含まれているでんぷんは硬くて水にも溶けにくい性質を持つ「βでんぷん」と呼ばれる状態のでんぷんで、体にも吸収されにくいのです

が、水と一緒に加熱することで水分を吸って軟らかくなり、適度な粘り気が出ておいしく吸収も良い「αでんぷん」へと変化します。ご飯は冷めると再β化（老化）して食味が劣化しますが、老化でんぷんは再加熱するとまたα化します。ちなみに保存食としても知られているα化米は、加水加熱してでんぷんをα化させた後、急速な乾燥処理などの特殊な技術でこの再β化が起らないように処理されて作られます。

ご飯をかむと甘くなるのはなぜでしょう。でんぷんはブドウ糖が鎖のようにつながった構造をしており、唾液にはこの鎖を切る働きがあります。ブドウ糖は甘い味があるため、ご飯をよくかんで食べることで、口の中でご飯が細かくかみ砕かれて混ぜ合わされ、でんぷんがどんどんブドウ糖になり、甘く感じるといわれます。

家族の健康

気を付けたい「夏太り」

夏は痩せるイメージがありますが、私もメンバーとして参加している研究会のアンケート調査では、夏痩せする人は約1割、夏太りする人は約3割でした。つまり、夏太りする人は、夏痩せする人の3倍もいるということです。

暑い夏でも、胃腸が丈夫な人は食欲が落ちません。むしろ、脂っこい揚げ物や焼き肉などがおいしく感じられます。アルコールの組み合わせが、さらにおいしさを倍増させて、たくさん食べたり飲んだりできます。

甘味の入ったドリンクを1日に何杯も飲み、アイスクリームなど冷たいスイーツも食べたくなります。冷たいそうめんなどの麺類もつい食べ過ぎてしまいます。健康的なイメージの果物も、たくさん食べるとう糖分の取り過ぎで太る原因になります。夏はお祭りやイベント、親戚や友人と集まる飲食の機会もあり、飲み過ぎや食べ過ぎになりがちです。そのため、夏は摂取エネルギーが多くなる危険がた

くさんあるのです。暑くて徒歩での外出を控え、屋外での作業もなるべく効率良く済ませ、使うエネルギーを控えるように工夫します。

炎天下でのスポーツやジョギングも、秋になるまでお休みです。活動で使うエネルギーは少なくなることが多いのも夏太りの一因です。

夏痩せは秋になって食欲が戻れば回復します。でも夏太りは戻る暇なく食欲の秋が到来、さらに太ります。夏は毎日体重を量り、ちよつと増えたらすぐに生活習慣を見直して、増えてしまった体重を減らしましょう。もともと、夏でも食欲が低下しない元気な人に限って「暑いときは食べないとバテる」と言いつつ、高カロリーの脂っこい食事や甘い物をパクパク、冷たいアルコールをグイグイ、その結果が夏太りです。今年の夏は夏バテだけでなく夏太りにも気を付けて、気持ち良く過ごしたいですね。

