

玄米の栄養

【1】玄米は栄養の宝庫

玄米の中には、40種類以上ものさまざまな成分が入っています。他の食品に比べて、突出して多い成分は、ビタミンB群とビタミンEです。

◆ビタミンB群の主な働きは、食事からとる、糖質（炭水化物）・脂質・タンパク質などを、体内でエネルギーとして代謝（変換）してくれる事です。そこで不足すると、エネルギー代謝がうまくゆかず、体調を崩すことになります。それぞれ不足すると、下記のような症状が現れるとの事です。

- ・ビタミンB1…便秘、疲労、筋肉痛、こむら返り、記憶力減退、食欲不振
- ・ビタミンB2…肝臓機能低下、口内炎・口角炎、皮膚・粘膜の炎症、疲れ眼
- ・ビタミンB3（ナイアシン）…緑内障、下痢、二日酔い、イライラ、うつ
- ・ビタミンB5（パントテン酸）…性腺機能低下、頭痛、めまい、手足のまひ
- ・ビタミンB6…アレルギー、インスリンの分泌低下、皮膚炎、かゆみ、貧血
- ・ビタミンB7（ビオチン）…脱毛、白髪、皮膚炎、うつ、無気力、食欲不振
- ・ビタミンB9（葉酸）…便秘・下痢、胎児・乳幼児の成長不良、集中力低下

◆ビタミンEは、若返りのビタミンと言われ、生殖機能を盛んにし、老化の防止などの働きがあります。

不足すると…老化、シミ、動脈硬化、免疫機能低下、しもやけ、
自律神経失調症、生理障害、更年期障害、生殖機能の衰え

◆その他、リノール酸（血流を良くする）、フィチン酸（有害物質の排泄）なども含まれています。

【2】 体は食べ物で作られている

人間の身体に何らかの症状が出た時は、その部分だけが悪いのではなく、栄養不足のため、身体全体のバランスが崩れ、その人の弱いところに、症状があらわれるとの事です。

対症療法のお薬は、その症状を抑えてくれ、ありがたいですが、人の身体は食べ物で作られています。そのため、家庭での食事療法は、根本療法（原因療法）とも言われています。

玄米は本々の主食であり、その栄養価の高い主食は、身体全体のバランスを安定させ、健康体を保ってくれます。

【3】 玄米と白米の比較

玄米というのは、米ぬか（表皮・胚芽）が8%、そして白米（胚乳）が92%で構成されています。ところがその中に含まれている栄養分のビタミン類やミネラル類では、そのパーセンテージが逆転してしまいます。すなわちビタミン類、ミネラル類などが含まれているのは、米ぬかに90%、白米に10%です。

つまり白米だけを食べている場合は、それらの栄養分をみすみす捨てていることになり、体に補給されません。そこで、白米を食べるようになってからは、栄養不足となり、多くの生活習慣病が現れてきた、との事です。

「玄米ごはん」は「白米ごはん」に比べ、 こんなに栄養がある

玄米の「複合的ビタミン・ミネラル」一覧表

ビタミン B1	8 倍	フィチン酸	6 倍
ビタミン B2	2 倍	食物繊維	2.4 倍
ナイアシン (ビタミン B3)	15 倍	カルシウム	2.3 倍
パントテン酸 (ビタミン B5)	2.6 倍	リン	約 4 倍 (3.8 倍)
ビタミン B6	10 倍	鉄	6 倍
ビオチン (ビタミン B7)	5 倍	カリウム	約 3 倍 (3.3 倍)
葉酸 (ビタミン B9)	3.3 倍	マグネシウム	7 倍
ビタミン E	5 倍	亜鉛	1.3 倍
日本食品標準成分表 (八訂) より		マンガン	3 倍 (2.97 倍)

動物の食べ物は、歯の形で決まっています。そこで、人間の食べ物は、【主食の穀類 4】、【野菜・果物 2】、【肉・魚 1】の割合となります。この食事のバランスが、本々の姿とされています。

その主食の穀類である、玄米や米ぬかには、人間に必要な栄養が多く含まれており、本来、体が持っている「自然治癒力」を高めてくれます。まさしく「医食同源」です。

人間の歯

もんし

門歯 (親知らずを除く)

犬歯

臼歯

臼歯

犬歯

もんし

門歯

歯の数は全部で

臼歯 16本、門歯 8本、犬歯 4本

(穀類をすりつぶす歯)

(野菜や果物をかじる歯)

(肉や魚をかみちぎる歯)

その割合は

臼歯 4 : 門歯 2 : 犬歯 1

そこで食べ物の割合は

穀類 4 : 野菜果物 2 : 肉・魚 1