

## 朝食はパン派？ごはん派？

朝食は白い食パンや牛乳、サラダなど洋風のものになっているご家庭が増えてきたのではないのでしょうか。

日本の土地柄を思い浮かべてみてください。日本は水が豊かで稲がよく育ちます。乾燥した欧米とは違い、湿気があり体の細胞がゆるみます。なので、水に強い米は体の細胞を活気づけるのです。

また、みそ汁や漬物などの発酵食品は、湿気の多い日本の風土に合い、腸の有効菌を育て吸収力を高めます。

昔は当たり前のように食べていた朝食「ご飯、みそ汁、漬物、納豆」は、日本人の体にとっても合っていて、これだけでも健康的でした。

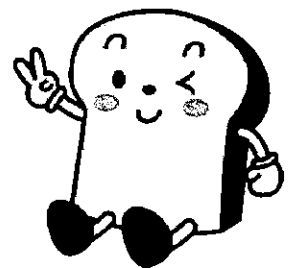
玄米が苦手な方は、白米に押し麦や雑穀を混ぜてみるのもいいと思います。ただし、麦は体を冷やすので夏に加えるのがいいです。雑穀は保育園でも購入できますよ♪

パン食などの欧米式の食事を日本でやると冷え性、貧血が多くなり、胃腸も弱くなるかもしれません。

ですが、漂白した白い小麦粉のパンでなく、ドイツのパンのような塩だけの硬いパンなら健康的ですね。

## お米を食べるのに適した胃・腸をもつ日本人

日本人は、釣針のように曲がった胃をもつ人が大半です。縦に長いために逆流しにくく、出口が少し高い位置にあって、しっかり食べ物をためて消化できるようになっています。炭水化物というのは、胃で十分に攪拌して、砕いた状態で腸に送らないとエネルギーを取り出すことができないのです。



また、炭水化物や食物繊維を消化吸収しやすいように欧米人に比べ、腸が長くなっています。その分、肉など脂肪の多いものは消化しにくく、腸に長く留まるため、便秘しやすくなる方もいるそうです。



## 欧米人と比べた日本人の体質

- ・動脈硬化になりにくい
- ・腸内環境がきれい
- ・お米に合った胃腸をもつ
- ・骨が強い（大豆製品をよく摂る）
- ・アルコールに弱い
- ・乳製品をうまく消化できない
- ・男性はお腹に脂肪がつきやすい

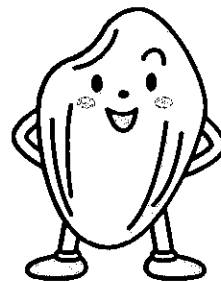
日本人はこのような体質の人が多いそうです。  
海外の食べ物が出回っている現代ですが、自分の体質を知って、  
栄養のバランスやカロリーなどは数字ではなく、体で体感することも大切です。

## 人間に必要な栄養素のほとんどが玄米に！

主食を白米から玄米に変えるだけで、不足しがちな栄養素を補うことができます。  
マグネシウム、ビタミンB1、B6、ビタミンE、ナイアシンなどは、  
玄米食によって一日の推奨摂取量を満たします。  
玄米に含まれる成分の働きで高脂肪食への欲求が薄れ、  
自然に食生活が健全になっていくとも言われていますよ。

### 【玄米に含まれる有効成分の働き】

- ・メタボ解消
- ・便秘、冷え症、貧血の改善
- ・デトックス
- ・がん予防
- ・アンチエイジング効果
- ・糖尿病対策



白米からいきなり玄米にするのは抵抗がある場合、  
子どもやお年寄りなど、玄米では少しハードという場合は、  
白米と玄米の間のお米（分づき米・胚芽米）を選んでみてはいかがでしょうか？  
白米よりも栄養価が高く、食べやすいのが魅力です。  
お米は保育園でも購入できますよ♪