

松本地域健康産業推進協議会 会長



松本市長 菅谷 昭

食への関心を高めよう

この健康産業フォーラムは、先端的な健康情報を市民の皆さんと共有し、ビジネスや日々の健康増進に役立てていただくことを目的に開催している。「おこめ」には炭水化物、カルシウム、ミネラルなど多くの栄養素が含まれている。今回のフォーラムでは、おこめを健康増進の切り口として新たな販路を国内外に拡大している東洋ライスと、それを病院食に取り入れている聖路加国際病院の事例について報告していただく。東洋ライスは、おこめの糠層と精白米層の間にある亜糊粉層と胚芽基部を残した「金芽米」を開発・販売している。この金芽米には松本市をはじめとする長野県産米が最も多く使われており、健康という付加価値をつけて首都圏や全国へ販売されていることを大変うれしく思う。また松本市では、今や一般用語ともなっている健康寿命延伸の発信地となっているほか、食品ロスや食料ロスを減らすと全国に先駆けて「残さず食べよう! 30・10運動」を進めている。今回のフォーラムを通じて、あらためて食への関心を高めていただき、日々の食事をおいしく、そして残さず食べることを家庭や職場で実践してほしい。

栄養成分残す金芽米を推奨、腸内細菌の変化調べ健康効果実証も

松本ヘルス・ラボ 一般財団法人松本ヘルス・ラボは、「食事」に関する取り組みの一環として、普通白米に比べ栄養成分を豊富に残し、健康に役立つと評価されている「金芽米」を健康に関心の高い市民に紹介している。「金芽米」を供給する東洋ライスと、中島屋降旗米穀(松本市)の協賛を得て、松本ヘルス・ラボの会員に「松本ヘルス・ラボ」金芽米=写真=を優待価格で供給する仕組みをつくった。さらに市内の外食企業9店舗(8月31日現在)では、同ラボの趣旨に賛同し、使用するコメを金芽米に替えただけでなく、同クラブ会員の会員証を提示すれば、優待価格で食べられる取り組みを始めた。松本ヘルス・ラボでは、毎日の食事に金芽米を取り入れることで健康効果が得られるとの情報に着目し、松本ヘルス・ラボの会員に金芽米を食べてもらい、腸内細菌の変化を調べることで、健康効果の実証を行う研究の準備を進めている。さらに、実証研究の成果により、新たな産業が創出されることを期待している。松本ヘルス・ラボは、経産省の健康寿命延伸産業推進事業に採択され、2017年に一般財団法人となり、活動の領域を広げている。健康であるためには、運動、食事、社会貢献が重要と考え、健診・健康プログラムの提供により「市民の健康維持・向上」を図り、さらに社会貢献の一環として「市民と企業の共創によるヘルスケア産業の創出」に取り組んでいる。

講演



金芽米を病院食に採用

聖路加国際病院 岩間達子氏 聖路加国際病院の病院食は、おこめを重要なエネルギー源と考えている。以前は新調のコンロを使い、糖質制限などの方にはこれに発芽玄米を混ぜた白米と発芽玄米を一緒に炊くと硬さが微妙に異なり、おいしく食べることができなかった。3年前ほど前に、東洋ライスさんから「病院で金芽米を使いませんか」というお話をいただいた。病院で玄米を全員の方に出すのは難しい。金芽米なら、病院食では不足がちな食物繊維とビタミンB1が豊富。なうえ、白米と同じような状況で使え、それまで個人で食べていて、おいしいという実感もあったので、院内の給食委員会に諮った。実際に炊いて試食したところ、皆さんとてもおいしく食べてくれた。金芽米を使うことになった。給食委員会では1カ月おきに「検査」として患者さんと同じものを食べているが、以前より摂取量がよくなり、委員会のメンバーにも好評である。2015年6月からは「金芽米」と同時に「金芽ロウカット玄米」も取り入れている。

「おいしい」と評判に 金芽米の栄養成分について、普通白米80g(3膳)と1日3回茶碗に1膳ずつ食べた場合と比べて、食物繊維、ビタミンB1、マグネシウムも多く、ビタミンEは胚芽基部が残っているため、特に成功した。すぐ普通の白米にはない「胚芽の基部」が残っていた。それを私は、さらに推奨した。金芽米を無洗米に仕上げた理由 金芽米を無洗米に仕上げた理由は、①お水を流すと水質汚染を招き、下水処理しても赤潮の原因となるリンがほとんど除去できないうえ、「酸化炭素(CO2)」による大気汚染や環境悪化を招くため、それを防ぐ。栄養成分が豊富なため、洗って使用する②消費者が手や洗米機で洗米する③消費者が手や洗米機で洗米する④消費者が手や洗米機で洗米する⑤消費者が手や洗米機で洗米する⑥消費者が手や洗米機で洗米する⑦消費者が手や洗米機で洗米する⑧消費者が手や洗米機で洗米する⑨消費者が手や洗米機で洗米する⑩消費者が手や洗米機で洗米する⑪消費者が手や洗米機で洗米する⑫消費者が手や洗米機で洗米する⑬消費者が手や洗米機で洗米する⑭消費者が手や洗米機で洗米する⑮消費者が手や洗米機で洗米する⑯消費者が手や洗米機で洗米する⑰消費者が手や洗米機で洗米する⑱消費者が手や洗米機で洗米する⑲消費者が手や洗米機で洗米する⑳消費者が手や洗米機で洗米する㉑消費者が手や洗米機で洗米する㉒消費者が手や洗米機で洗米する㉓消費者が手や洗米機で洗米する㉔消費者が手や洗米機で洗米する㉕消費者が手や洗米機で洗米する㉖消費者が手や洗米機で洗米する㉗消費者が手や洗米機で洗米する㉘消費者が手や洗米機で洗米する㉙消費者が手や洗米機で洗米する㉚消費者が手や洗米機で洗米する㉛消費者が手や洗米機で洗米する㉜消費者が手や洗米機で洗米する㉝消費者が手や洗米機で洗米する㉞消費者が手や洗米機で洗米する㉟消費者が手や洗米機で洗米する㊱消費者が手や洗米機で洗米する㊲消費者が手や洗米機で洗米する㊳消費者が手や洗米機で洗米する㊴消費者が手や洗米機で洗米する㊵消費者が手や洗米機で洗米する㊶消費者が手や洗米機で洗米する㊷消費者が手や洗米機で洗米する㊸消費者が手や洗米機で洗米する㊹消費者が手や洗米機で洗米する㊺消費者が手や洗米機で洗米する

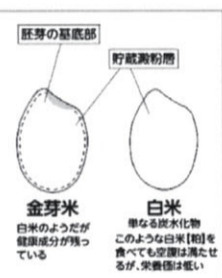
コメのおいしさ&健康革命

松本ヘルス・ラボ、松本地域健康産業推進協議会が第2回健康産業フォーラム開催

「健康寿命延伸都市松本」を掲げる長野県松本市の一般財団法人松本ヘルス・ラボ(菅谷昭理事長)と松本地域健康産業推進協議会は、本年度2回目となる健康産業フォーラムを松本市内のホテルで開催した。「コメのおいしさ&健康革命」をテーマに、「金芽米」を開発・製造している東洋ライス(松本市)と、東京中央区に本社を置く東洋ライス(株)社長で東京農業大学客員教授の岩間達子氏(山梨県)がそれぞれ講演した。病院食に取り入れている聖路加国際病院(東京都中央区)の岩間達子氏客員教授がそれぞれ講演した。

健康寿命を延ばすには 薬食同源の東洋医学を

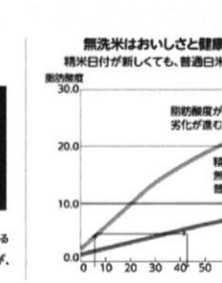
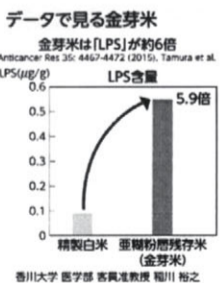
東洋ライス社長 岩間達子氏 東京農業大学客員教授 雑賀慶二氏 引き返すのに、昼夜にわたり重い錠剤のままたま間を繰り返した健康な状態だった。ところが時代を下った明治時代の初期には、当時の政府が白米食を原因と認定した「白米病」と言われる病が大流行した。当時の人々が気づかなくなった。現在、在野勢力の代表者が示すように、病人や半病人が養生する事態になっている。それらは重要な箇所を全て取り除いてしまったコメを食べているからである。栄養豊富なコメを摂取していれば、元気な状態になれるのだ。



「玄米」から「糠」を取り去ったのが「白米」だ。その「糠」という字をみると「米偏に康」という字になり、「糠」は「米」を一つの文字にする。昔、コメは「健康維持に欠かせない栄養源」であったが、現代のコメは「単なる炭水化物」となっていました。玄米-糠=白米 宝 粕

マルトース 約60倍	オリゴ糖 約12倍
グルコース 約5.5倍	ビタミンB1 約2倍
ビタミンE 約2倍	食物繊維 約1.5倍
LPS 約6倍	未知の成分

金芽米と白米の違い 香川大学医学部客員教授の岩間達子博士が執筆された「免疫(ビタミン)のすい」が、LPS(リポポリサッカライド)がコメの糠層に多く含まれていると記載されている。私たちが食べている白米の糠層は、その健康効果があるのではないかと考えている。



炭水化物としてのコメではなく、健康に大切な価値を有するコメの自負心があるからだ。将来、我が国のコメの海外への輸出が定着すれば、現在コメ離れと買いたたきにあついている生産農家にメリットを与えられる。そうならば、日本の国土から、大きな役割を果たしている水田が取り残される国難を克服できると考えている。

問い合わせ先/東洋ライス株式会社 〒104-0061東京都中央区銀座5-10-13 東洋ライスビル TEL 03-3572-7550

松本市近郊の皆様。外食でも金芽米をお召し上がりいただけます。

松本市内の金芽米使用店				平成29年8月31日現在			
レストラン どんぐり	レストラン 洋食	〒390-0811 長野県松本市中央1-4-5	0263-35-9505	料亭 新三よし	馬肉 郷土料理	〒390-0811 長野県松本市中央1丁目7-17	0263-39-0141
居酒屋 きま	飲食 和食	〒390-0811 長野県松本市中央1丁目3-13	0263-35-6588	俺のステーキジョー 松本あがた店	ステーキ肉店	〒390-0812 長野県松本市県1丁目6-6	0263-88-2914
レストラン シアトル	レストラン 洋食	〒390-0875 長野県松本市城西2丁目1-7	0263-33-0122	デイリーヤマザキ 松本千歳橋店	コンビニ 弁当	〒390-0811 長野県松本市中央2丁目4-3	0263-36-6021
タツミ亭	洋食レストラン	〒390-0811 長野県松本市中央1丁目5-3	0263-32-0941	信州家	和食 そば店	〒390-0821 長野県松本市筑摩1-2-5	0263-25-6579
				味処 芭瑞館(バルカン)	和食	〒390-1243 長野県松本市神林5858	0263-86-0805

この看板が目印 金芽米を 使用しています。

お問い合わせ 中島屋降旗米穀 〒399-0011長野県松本市寿北9丁目7番17号 TEL 0263-86-5811