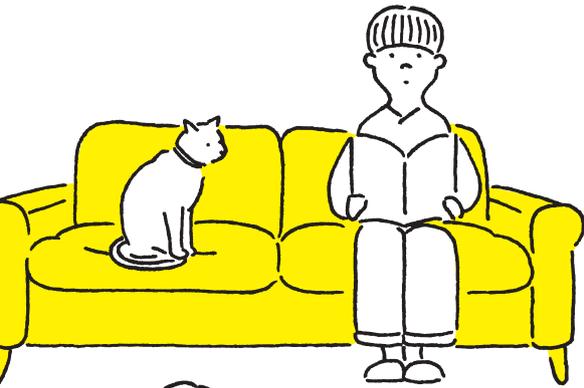


# 大人の健康長寿学

いくつになっても人生をたのしむためのヒントが満載



名医&プロフェッショナルが教える  
**運動・食事・美容の最強メソッド**

- 幸せを感じるヒント／名越康文さん
- 自律神経を整える／小林弘幸さん
- 血糖値を上げない食事／牧田善二さん
- 内臓脂肪を落とす／池谷敏郎さん
- 健康二次被害を防ぐ／久野譜也さん
- カラダを整える／鈴木岳さん
- やせるスクワット／坂詰真二さん
- 足腰の強化／中野ジェームズ修一さん
- 冷え性改善／石原新菜さん
- オーラルケア／照山裕子さん
- 近視・老眼予防／梶田雅義さん

## 10年後のあなたが変わる 健やかと幸せを叶える新習慣

正しい知識で  
**不調改善!**  
**健康増進!**



栄養価の高さとおいしさ、食べやすさを両立した

# 進化した玄米の健康パワー

活動するために必要なエネルギーを補給するために、普段は当たり前のように食べている「米飯」。日本の食卓に欠かせない主食だが、最近はその健康効果も注目され始めているのだ。

## 生命活動に必要な栄養補給には米が最適

健康な生活を送るには「食事」と「運動」の3要素が大切だ。人に限らず、生き物は食べることで栄養、即ちエネルギーを取り込み、活動で消費する。使い切らなかつた一部は体の再生に使われ、余った分は蓄積される。

この「消費し再生する」過程が、健康を維持するためには大切なのだ。人の体は約270種類、およそ60兆個の細胞で構成されているといわれている。個々の細胞の寿命は異なり、数週間から数カ月で死滅し、再生を繰り返している。この作業は主に休養、睡眠中に行われる。栄養補給が途切れれば、細胞は死滅して機能不全を起こして病気になるのだ。

「健康な毎日を送り、体を成長させるには、健全な食事が必要。これは全ての生き物に共通しています」と、東京農業大学前学長で農学博士の高野克己さん。

東京農業大学名誉教授  
高野克己さん



1953年東京都板橋区生まれ。1980年東京農業大学大学院農学研究科博士後期課程中途退学。農学博士。専門は食品化学と食品製造学で、稲作の歴史や栄養についての効果や分析も詳しい。東京農業大学前学長。



ファミリー層にも  
広がる玄米ライフ

のが、細胞の中のミトコンドリアです。その時に最も効率のよい材料が、ブドウ糖/グルコースです。それがたくさん集まって形成されているのがデンプン質で、基となるのが炭水化物です。もちろん糖尿病の方などは摂取に制限をかける必要がありますが、疾患のない人は問題ありません。そして栄養素のバランスが非常によい食物が「お米」です。

## 玄米パワーはそのまま 白米に近い食感の製品がある

炭水化物やデンプン質という点では米や小麦、芋類も同じだ。なのに米の方が優れているのはなぜなのだろうか。「実は米のデンプン質というのは、小さくて角張っているんです。お城の石垣に例えれば、方形に整形した石をきれいに積み上げた、切込み接ぎのようになって

います。一方、小麦や芋類は楕円形で、自然石を積み上げた隙間のある野面積みのようになっていきます。つまり、同じ体積ならば、米のデンプン質のほうが密度は高く、養える人口が多くなります。また、小麦は野面積みですから、すぐに外からの力で崩れてしまふ。ですから粉にして使った方がよいのです。しかし、その際に米糠に相当する、麩が取り除かれます」

麩にはタンパク質や各種ミネラルが含まれているが、精製するとなくなる。「玄米を外側から削って糠を取り除いたものが白米です。一方、玄米は表面の「ロウ層」と呼ばれる水分を浸透させにくい部分が残っています。ですから、上

手く炊かないと硬くて食べにくいので敬遠されるのです」

しかし今、玄米食の健康効果が見直され、人気となっている。

「糠に含まれる有効成分は全部が解明されているわけではありませんが、玄米はビタミンやミネラル、食物繊維の量が白米より数倍から数十倍多い。それが健康効果に寄与していると考えられています」

明治時代に新設された軍隊では、一人1日3合の白米を割り当てられた。兵隊のほとんどは、白飯ばかりを食べられない農村部の出身。白飯ばかりを食べた結果、脚気が流行った。糠を食べなくなったことによる、ビタミンB1不足が原因だ。

また、米は稲の種子。発芽できる環境になるまで、自身を守る必要がある。それが水分を通しづらいロウ層。また、抗酸化物質や発芽時のエネルギーとなる栄養素を含有し、健康に役立っている。

「近年は栄養素はほとんどそのままに、ふっくらとした白米に近い食感で食べられる加工を施した玄米も発売されています。そんな製品を利用すると、玄米の持つ健康パワーの恩恵を享受できますよ」

パワーはそのままに、口当たりがよく、おいしい玄米製品。次のページからは、その秘密を探って行こう。

## 玄米には健康に役立つ物質がいっぱい！

### 「家ごはん、トレンドで 玄米需要が拡大」



※2020年4月～2021年3月期 全額ベース 出典:KSP-POS

国内最大級の食品POSデータ収集・分析を誇るKSP-POSのデータによると、前年比で白米需要が減少するのに対し、玄米は上昇模様。これはコロナ禍による巣籠もり傾向と、健康志向の高まりによるものだ。



# 白米と玄米の「つるみん」 秘訣は独自の加工技術

**健康によい成分を残しつつ  
玄米を食べやすく**

玄米が体によいことは分かっているが、口当たりが悪くて食べにくい。そんな常識を覆したのが、和歌山市に本社を置く東洋ライスだ。同社は、米の栄養と旨み成分が多く含まれる亜糊粉層を残したおいしい無洗米である「金芽米」など、ユニークな発想と独自技術で米製品を送り出している。そしてさらに技術を

発展させ、玄米同等の栄養価を残し、白米同様に手軽に炊ける玄米として作り出したのが、「金芽ロウカット玄米」だ。この金芽ロウカット玄米を製造販売する同社代表取締役の雑賀慶二さんは、開発にいたる背景をこう語る。  
「ずいぶん前ですが、厚生労働省のデータを調べたことがありました。すると、昭和30年頃から医療費が増えていると気が付いたのです。そこで、その頃に何が あったのかを考えました。弊社は元々精

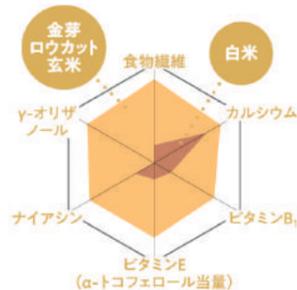


## 2年半で売上げ倍増! 静かなブームに

近年、健康志向が高まる中で玄米全体の売り上げも徐々に伸びている。中でも、東洋ライスの「金芽ロウカット玄米」は、ダントツの伸び率。コロナ禍の発生と同じタイミングなのは、人々が一層、健康を気遣うようになったからだろう。

## 金芽ロウカット玄米の5つの特長

- ① 白米のようなおいしさ**  
玄米を保護するために表面を覆っているロウ層を均等に取り除くことで、水分の浸透性をよくして、デンプン質が膨らんで、ふっくらとしておいしくなる。
- ② 簡単に炊ける**  
従来の玄米は炊飯前の浸漬に約20時間は必要で面倒だった。無洗米仕上げのうえ1時間程度で済み、しかも白米と同様に炊くことができる。
- ③ 消化性にすぐれている**  
白米と同じように消化性にすぐれているので、玄米の豊富な栄養成分が、従来のものより、より多く吸収できると考えられる。
- ④ 白米と比べて  
カロリー30%減 糖質32%減**  
ご飯100gあたりのカロリーは、白米が168kcalに対して金芽ロウカット玄米は118kcal。糖質は白米36.8gに対して25.1g。ダイエットにも向いている。
- ⑤ 玄米と同等の高い栄養価**  
ロウ層だけを取り除いているので、栄養豊富な糠は残ったまま。そこに含まれる栄養素が残っているので、高い栄養価のまま食べられる。



	白米	金芽ロウカット玄米
食物繊維	0.4g	3.5g
カルシウム	4mg	6mg
ビタミンB1	0.03mg	0.36mg
ビタミンE (α-トコフェロール当量)	0.1mg	1.4mg
ナイアシン	0.2mg	3.1mg
γ-オリザノール	0mg	33mg

東洋ライス代表取締役  
雑賀慶二さん

東京農業大学客員教授。1961年に精米機器メーカーを設立。91年に米穀事業に乗り出し、日本初となる「BG無洗米」を開発。「金芽米」「金芽ロウカット玄米」などの商品を世に送り出す。



米機の製造販売をしていますから、思いついたのが、その頃に精米機が変わったこと。きれいな白米が作れるようになったのです」

時代は高度成長期。人々の生活も豊かになり、米飯も白くふっくらしたもの好まれるようになった。

「きれいな白米を作る精米機は、お客さんには喜ばれました。しかし、それは精米過程で糠や米の要部までも全部削り取っているということ。そこで、この部分にこそ、健康に必要な栄養が含まれているのではないかと考えたのです」これはあくまで仮説に過ぎず、確信はなかった。そこで作り出したのが、前述の胚芽の基底部と亜糊粉層を残した金芽米だ。

「甘味があつておいしいので、私も毎日

食べるようになりました。以前の私は体が弱く一年のうち風邪をひいたり、口内炎が起きたりする日のほうが多かったのです。しかし金芽米を食べ始めてから気にならなくなりました」

その時点で雑賀さんに、まだ科学的な確証はなかった。ところがある日、ある学者が訪ねてきて、「市販の白米にはないのに、金芽米にはLPS（リポポリサッカライド）という成分が含まれている」ということを告げられた。

LPSは健康や美容に寄与すると考えられている。ある程度の確信を得た雑賀さんは、玄米にはもっと健康に有益な成分があるはずだと考えた。しかし玄米は、食べづらくおいしくない、白米のように簡単に炊けない、消化性が悪いというデメリットがあつた。

## 種子を保護するロウ層を取り除いておいしい玄米に

「稲の種子である玄米は、育成条件が揃うまでは吸水して発芽しないように、ロウ層というものに覆われています。玄米のデメリットのほとんどは、この部分に由来しています。吸水しにくいので長い浸漬時間が必要で、硬くて食感と消化性の悪い炊きあがりになるのです」

そこで東洋ライスでは、金芽米を製造する精米機の手法を応用・発展させた独自技術を発明し、金芽ロウカット玄米を作り出したのだ。

「これまでもロウ層を除去したという玄米はあつたのですが、均等に剥離されない、頭髮で言えば虎刈りの状態で、玄米の欠点が残ったままでした。しかし、金芽ロウカット玄米はロウ層だけを均等に取り除いているので、炊くと白米と同じように膨張し、白みを帯びた色でふっくらしたご飯になります」

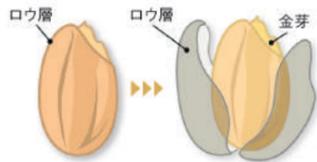
しかも無洗米仕上げなので、研がずに炊ける。また、従来の玄米は浸漬に20時間ほど必要だったが、金芽ロウカット玄米は1時間ほどで大丈夫。さらに、栄養価も玄米と同等だ。

「いくら栄養があつても、消化吸収されないと意味がありません。そこで人間の胃の消化液と同等の方式でテストした結果、白米と同じくらい消化性もよいことがわかりました」

## 玄米のロウ層とは?

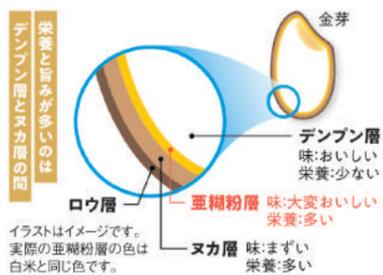
玄米は稲の種子。つまり稲が次の子孫を残すためのもの。不意な吸水や育成条件が揃わないうちは発芽しないように、種子の内部を保護しているのがロウ層だ。しかし、それが食感などを悪くする原因。東洋ライスの独自技術で取り除いて高い栄養価と食感を実現。

### ロウ層を均等に除去



玄米の表面には防水性の高い「ロウ層」がある  
独自技術によりロウ層をカット

### 玄米の表面拡大



## ● 寿司など様々な料理にも使える ●



金のダイニング 鯖金  
〒545-0051 東京都中央区銀座5-10-13  
TEL 03-3573-5515  
http://www.tunakin.jp/

一般的な玄米は、ロウ層が残っているため、ポロポロして、おにぎりや寿司には向かない。ロウカット玄米は、デンプン質が露出するので、粘り気が出て、普通の白米のように様々な料理に使える。鯖金では、赤酢と塩のみでシャリとして仕上げている。