



## 特別企画

# ごはん食のススメ



管理栄養士、日本抗加齢医学会認定指導士、日本ダイエット健康協会 理事 伊達 友美

2018年から長らく「私がごはんをすすめる理由」を執筆頂きました伊達友美先生も今回が最終号です。これまで美容や健康、アンチエイジング等いろいろな面からごはんの素晴らしさをご指導くださいました。そこで、今号では改めて読者の皆様へ、「ごはんのススメ」としてまとめさせていただきましたので、ごはんの素晴らしさを再発見してください。

## 太りたくない人へのススメ

やせたい！太りたくない！と思っている皆さん、糖質の摂り過ぎには気をつけたいですね。「やせるためには、白米を控えた方がいい」と思っている方が多いようですが、これはいわゆる都市伝説。もちろん食べすぎは良くありませんが、「食事バランスガイド」に示されている1日のごはんの目安量は「お茶碗4杯」です。ごはんよりもパンの方が何となく軽くて太りにくいと思われがちですが、白米は胃にすっきりくるので満足感があって、腹持ちがいいのが特徴。しかも、肉や魚などのメインのおかずにも合うので、気になるたんぱく質不足による、筋力の低下にも防げます。また、ごはん自体にも植物性のたんぱく質が含まれるので、量がしっかりとれるだけでなく、動物性たんぱく質と一緒に摂ることで吸収率が上がったり、筋肉などの体たんぱくをつくりやすくなるという相乗効果もあります。筋肉を落とさないように基礎代謝量を維持して、消費するエネルギー（カロリー）を増やすことが、太りにくく、やせやすい体づくりには重要なので、ごはんをしっかり食べましょう。



## 甘いものがやめられない人へのススメ



「甘いものだけはどうしてもやめられない」という人もいますね。食事でごはんを控えることはできても、チョコやクッキー、アイスなどのデザート系はガマンできないというタイプ。甘いものがやめられない原因は色々ですが、「ごはんが足りていないから」という場合も多いようです。そもそも、糖質を多く含む食品を全て一緒だと思っははいけません。砂糖の糖質と複合炭水化物としてのごはんは、血糖値の上り方も、満足感も全く違うからです。実は甘いものの欲求を抑える一番の近道は、「ごはんを多めに食べてみる」こと。甘いオヤツが食べなくなるのは、だいたい午後の夕食前の時間帯でしょう。ですから、昼食にどんぶり飯を食べてみるのも一つの方法。牛丼や天丼、親子丼などごはんたっぷりのメニューを思い切って食べてみましょう。そうすれば、夕方になっても、それほどお腹は空いていないはず。さらに、「お昼にごはんをいっぱい食べちゃった！」という、ちょっとした罪悪感があれば、甘いクッキーの誘惑にも勝てるでしょう。

## お通じが気になる人へのススメ

お通じをスッキリしたいという方にも、ごはんはオススメ。一般的には、お通じのためにと、野菜やキノコなど食物繊維を多めにとったり、ヨーグルトを食べたりしますね。でも食物繊維をたくさんとっても、ヨーグルトを毎朝食べても、お通じがスッキリしないというタイプの方は、腸の善玉菌が栄養不足でうまく働けないのかもしれない。日本人の腸にいる善玉菌を元気にする栄養源は、何といってもごはんです。また、お腹をこわしやすいタイプの方にもオススメです。便秘も下痢も、腸内環境の悪化によっておこる場合が多いので、善玉菌に栄養を与えて、元気にしてあげれば整うはず。ごはんはヒトのエネルギー源だけでなく、腸内細菌のエネルギー源でもあるので、不足すると元気がなくなってしまう。腸活にも、ごはんは重要なのです。



## 水分補給のススメ

夏になると熱中症や脱水が気になります。猛暑日が続くと、救急搬送される高齢者が増えてニュースになりますね。でも、昔は夏に熱中症になる方はそれほど多くありませんでした。ではなぜ最近、増えているのでしょうか？地球の温暖化によって、夏の気温が高くなっているということもありますが、食生活が大きく変化したことも原因の一つでしょう。ちなみに、朝食にごはん味噌汁を摂っている人は、熱中症になることはほとんどありません。最近では年代にかかわらず、朝はパンという方が多くなっています。パンは「乾燥食」。水分をほとんど含んでいないので、食事で摂る水分量が減るのです。ごはんは米に水を炊き込むので、水分が多いのも特徴。飲み物だけが水分ではありません。食事の中で摂ることも意識すれば、自然に水分補給できるでしょう。夏の脱水だけでなく、冬の乾燥対策にも、ごはんを活用しましょう。

## メディカルライスのススメ

雑穀米、もち麦、発芽玄米など抗酸化成分やビタミン・ミネラル豊富なものが色々出回りようになりました。白米よりも、さらに色々な栄養と一緒に摂れるので、天然のサプリメントともいえるでしょう。ただし、食物繊維やたんぱく質などが多く含まれるので、白米に比べると消化吸収は大変になります。せっかくの栄養も、吸収されなければもったいない！ご自身の胃腸の具合に合わせてながら、少しずつ白米に混ぜて慣らしていきましょう。

## 和食のススメ

和食は世界文化遺産に認定されました。寿司や天ぷらなど特別な料理ではなく、日本人が日常的に食べている「家庭食」が認定されたのです。ごはんを主食に、汁物とおかずを組み合わせる一汁三菜が基本。器を持ち替えて、お箸で一口ずつ口に運ぶ食べ方は、早食いを防いで、食事の満足感を高めます。適量で自然と満足できる食事であることも、健康やアンチエイジングには重要です。ごはんを主食にすれば、中華やフレンチなど世界各国の美味しい料理をおかずに組み合わせることもできます。さらに、皆さんがごはんを毎日食べることで、日本の「食料自給率」が上がります。平和な国、日本に生まれたことに感謝して、「持続可能な和食文化」を未来に繋ぎましょう。



〈著者プロフィール〉  
1988年愛知学泉女子短期大学卒業。専門：ダイエット、美肌、アンチエイジング。「心」と「体」と「性」にまつわる栄養学 = ホリスティック・ニュートリションをベースに、これまでに7,000人の食事カウンセリングを行う。自身の20kgのダイエット、摂

食障害とニキビ肌 改善の体験をもとに、単なる減量ではなく「ボディラインと肌を美しく変身させる」ことを目的とした指導法を確立。著書・監修本：「お酒を飲んでも太らないうまい食べ方」（青春出版社）、『大盛りご飯を食べてもやせる技術』（池田書店）、『伊達式若返る食べ方』（マイナビ）他 50冊以上。現在、3つのクリニックで栄養指導を行っている。

