

現代の日本人に
噛むことを思い出させてくれる
純主食

きれいな体を作る 「食材」プロフィール

バランスよく栄養が取れる、食べると体調がよくなる
続けると体質が改善する…などと言われる玄米、豆、ごま。
おいしく食べる秘訣や、その調理方法などは後半のコーナーに回すとして
まずは、素材としてのそれぞれの“横顔”をのぞいてみましょう。

写真＝藤村のぞみ
監修＝吉野由樹子（リマ・クッキングスクール）
（P14-17、20-25）

監修＝吉野由樹子

よしのゆきこ。管理栄養士と調理師の資格を持つ、マルチなフードコーディネーター。「リマ・クッキングスクール」にてマクロビオティック料理の講師を務める

リマ・クッキングスクール

1965年開校。玄米をはじめ、いろいろな穀物、季節の野菜、豆類など自然の恵みを丸ごと食するマクロビオティック料理の伝統校
東京都渋谷区大山町11-5 ☎03-3469-7631

く必要としない食事では、だ液の分泌量が少なく、体内酵素の働きも活発になりにくいものです。それに対してより多く噛むと食物の消化効率を促し、さらに満腹中枢を刺激して、食べる量全体が減るように作用します。この本を読めば、きつとあなたも玄米を生活に取り入れようと思うこと間違いナシです。

「玄米は体にいいって聞くけど、何がどういいの？」という疑問を持つ人もいるでしょう。もちろん個人差はありますが、玄米を食べると便通がよくなるという効用は一般的にも知られています。他にも高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病や、その他さまざまな症状が軽快するとも。栄養面のバランスの他に、玄米を食べる時に必要な「よく噛む」という行為は、体をより健康にしてくれます。精白米のご飯やパンといった、食べる時に噛むことをあまり多

玄米

けんまい

Brown rice