

# コスモス “食” 通信

NO. 119  
平成28年9月号

## 今回のテーマは 『古代米』

～黒米と赤米とは？～

最近、『古代米』を使ったお弁当などをよく見かけます。  
健康食品としても話題になっている『黒米』『赤米』などは、  
普段、私たちが見慣れた白いお米とどこが違うのでしょうか？



### 古代米とは？

古代米とは、稲の原種である野生稲の特徴を受け継いでいる稲(米)のことです。  
古代米は、一般的に生命力が極めて強く、荒地で無肥料・無農薬でも丈夫に育ち、干ばつや冷水にも強い性質をもちます。  
しかし、米の性質にばらつきがあったり、収穫量が少ないなどといった理由から、明治以降はほとんど栽培されなくなりました。  
主なものに、紫米(黒米)や赤米などがあります。

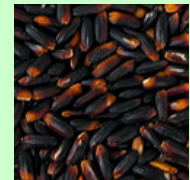
### 『黒米』とはどんなお米？

黒米は、玄米の色が黒色に近く、5分つきにすると黒紫色になります。  
この黒紫色は、黒紫色系色素(アントシアン系)を含んでいるためです。

黒米は、バランスのとれた栄養成分が含まれていることから、滋養強壮の作用があり、虚弱体質の改善に効果があるとされ、胃腸を丈夫するなどといった効果があるといわれています。

また、中国の言い伝えによれば、『黒米を食べると肌が滑らかになり、髪の毛を黒くし、若返りに効果がある』といわれています。

黒米



### ☆ 多く含まれる栄養成分 ☆

アントシアン	血管を保護し、動脈硬化を予防します。 老化や発ガンの抑制に関係する抗酸化作用(酸化を抑制する働き)があります。
ビタミンB <sub>1</sub>	糖質がエネルギーとして使われるときに必要で、不足すると体がだるくなったり、やる気が起こらなくなることがあります。 また、アルコールの分解にも必要な栄養素です。
ビタミンB <sub>2</sub>	脂質が酸化してできる「過酸化脂質」を分解する作用があります。 この「過酸化脂質」を分解することによって、動脈硬化を予防する効果があります。
ナイアシン	血液中のコレステロールや中性脂肪を減らしたりする効果があります。 老化防止のビタミンで、「過酸化脂質」の生成を抑制します。 貧血・脳卒中などの予防にも役立ちます。
鉄・カルシウム・亜鉛	鉄は貧血、カルシウムは骨粗しょう症、亜鉛は味覚症状の予防する効果があります。

## 『赤米』とはどんなお米？

赤米



赤米は玄米の色が赤褐色で果皮、種皮の部分に赤色系色素(タンニン系)を含んだお米です。5分つきにすると薄紅色になり、ぬかをすべて取り除くと白米になります。

白米と混ぜて炊けば、きれいなピンク色に染まり独特の食感もあります。

赤米は、普通のお米よりでんぷんの成分のアミロースが多いためパサついた感じがしますがさっぱりしたおいしさがあります。

また、野生稲の大部分が赤米であることから、赤米は米のルーツであり、赤飯の起源とも言われています。

栄養成分は、現代の白米と比べ、タンパク質、各種のビタミン、ミネラル、亜鉛、鉄分、ビタミンE、カリウム、カルシウム、ナトリウムが多く含まれています。

また赤い色は、赤ワインにも含まれているポリフェノールやカロテンなどの成分がたくさん含まれ、内蔵の働きを助けたり、視力や老化防止効果を促進する効果があります。

## 『緑米』とはどんなお米？

緑米



緑米は、赤米、黒米と同様に縄文時代に中国から伝わったとされている古代米です。

また、全国でも生産例が少なく貴重種で幻の米と言われています。

緑米はもち米ですが、普通のもち米より粘りが強く甘味があります。

また、亜鉛やマグネシウム、繊維質を豊富に含み血液浄化や精神安定などの効果やクロロフィル色素を多く含むので、貧血予防に効果があると言われ、白米に加えて炊米すれば、白米に無い栄養素を補うことができます。

## 『香り米』とはどんなお米？

香り米をお米に少量を加えて炊飯すると、ポップコーンのような香ばしい、食欲をそそる香りがします。また、少量加えて炊飯することでお米にもツヤがでます。

そのため、江戸時代には水戸黄門をはじめ、諸国の大名が好んで食したとも言われています。

炊いたときの香りの好きずきには個人差がありますが、慣れると好ましい香りになります。

栽培には登熟時の気温が低いほど香りが強くなるため、山間地での栽培に適しています。



## 古代米をおいしく炊く方法

- お米1合に対して古代米を大さじ1杯入れて一緒にとぎます。  
(お塩とお酒を少々入れると、より美味しくいただけます。)
- 水加減は普通の白米と同じでO.K.です。
- 水を入れたら、2時間は浸して十分に吸水させます。  
(水温や品質によっては2時間での吸水では不十分なことがありますので、付属の説明などを参考にしてください)
- あとは、炊飯器のスイッチオン。(普通の炊飯器でおいしく炊けます)







**赤米はほんのりピンク色に、黒米はお赤飯のような色に出来上がります。**

\* 『香り米』の持つ香りには好き嫌いがありますので、量はお好みで加減してください！！



# 十穀米などに含まれる

## 雑穀にはどんな種類がある？

 <p><b>もちきび</b> リン、カリウム、亜鉛を多く含んでいます。</p>	 <p><b>もちあわ</b> パントテン酸を多く含み食物繊維は白米の6倍です。</p>	 <p><b>押し麦</b> カルシウムはお米の3倍、食物繊維は19倍です。</p>
 <p><b>はと麦</b> タンパク質を多く含み、肌によいと言われています。</p>	 <p><b>米粒麦</b> カルシウムは白米の3倍、食物繊維は17倍です。</p>	 <p><b>玄そば</b> ルチン、ビタミンB1を多く含み、食物繊維は白米の7倍です。</p>
 <p><b>大豆</b> タンパク質やカルシウム、鉄、ビタミンを多く含んでいます。</p>	 <p><b>とうもろこし</b> リン、ビタミンB1を多く含んでいます。</p>	 <p><b>アマランサス</b> カルシウム、鉄、ビタミンE、食物繊維を多く含みます。</p>

参考：<http://www.tanesho.co.jp/index.html>



## おすすめ料理



### 古代米とキノコの炊き込みご飯



～ 秋はキノコもおいしい季節です！～

●エネルギー(1人分)：280kcal

材料	分量(2人分)
米	1合
古代米	5g
酒	大さじ1
	水
むきえび	
酒	小さじ1
えのき	1/2パック
しいたけ	2枚
しめじ	1/2パック
バター	10g
ニンニク	1/2片
しょうゆ	大さじ1
塩・こしょう	適量

#### <作り方>

- ① 米と古代米を、酒と水を合わせたものに30～1時間つけて、いつもと同じように炊飯する。
- ② むきえびは背わたを取り、酒をふっておく。
- ③ キノコ(えのき、しいたけ、しめじ)は軽く洗って、石ずきをとり、小房にわけ、しいたけは薄く切っておく。
- ④ えびをバター、ニンニクで炒め、色が変わってきたらキノコを入れて炒め、仕上げにしょうゆ、塩・こしょうをする。
- ⑤ 炊き上がった①のご飯に、④を混ぜ合わせたらできあがりです！



- \* 炊き込みご飯をケチャップなどで炒め、その上にオムレツやホワイトソースをかけてもおいしくいただけます。
- \* エリンギ、マイタケなどいろいろなキノコを使ってみましょう。

#### お知らせ

- ◎ 栄養相談を実施しております。(予約制)  
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
- ◎ 当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。
- ◎ 食通信はホームページにも掲載しております。こちらもご覧下さい。  
<ホームページアドレス> <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>
- ★ 次回の食通信のテーマは、“秋の果物”を予定しております。

栄養士 廣田・岩崎・植田・小田・河合・島岡・末房・中野・細木・横山

