

マクロ  
ビオティックの  
ある、生活。

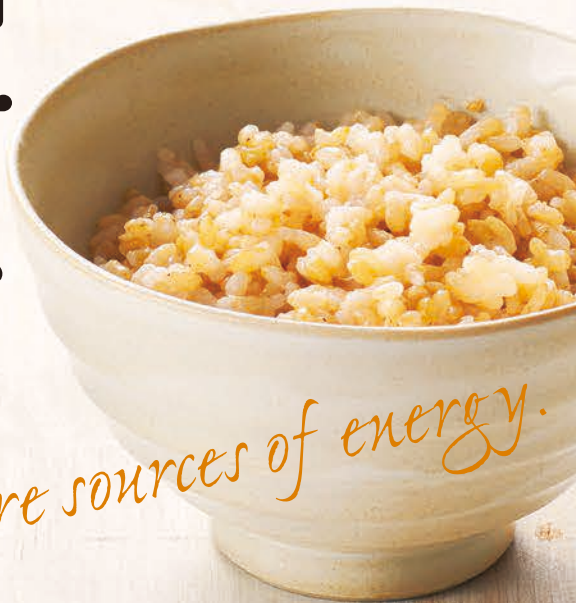
Life is Macrobiotic

ライフ・イズ・マクロビオティック

特集

ごはんはエネルギー

# 糖質



*Carbs are sources of energy.*

You are what you eat vol.13

～あなたは、あなたが食べたものでできている～

## カロリー

マクロの友  
もち麦／ハトムギ

vol. 27

2018 SPRING

FREE  
magazine

# C O N T E N T S

P1. 特集:

## 糖質 ごはんはエネルギー

主食に含まれる糖質は、  
私たちが生きていくのに必要な  
エネルギーを供給しています。

飽食の現代こそ、  
炭水化物をしっかり意識したい  
主食を上手に摂り、  
糖質ではなく糖類を制限しよう。



P6. 血糖値を上げない上手な糖質の摂り方

P8. 玄米アレンジレシピ

P9. LM macrobiotic report

マクロビオティックのネット校が  
始まった!

P10. You are what you eat vol.13  
~あなたは、あなたが食べたものでできている~  
「カロリー」

P12. マクロの友  
「もち麦／ハトムギ」

P13. LMinfo:

クッキングスクール リマからのご案内  
マクロビオティックWeb紹介  
プレゼント  
編集後記



Life Is Macroblotic  
FREE magazine

ライフ・イズ・マクロビオティック  
vol.27 / 2018 / SPRING

### Staff

Editor in Chief	山谷 晋民
Editor	小谷 栄子
Art Director & Designer	向野 美生
Photographer	内藤 暁
Illustrator (contents)	RIO
Illustrator (p.10~11)	はらだ ゆうこ
Production	ICM
Publisher	日本CI協会
Print	東洋紙業



特 集

# 糖 質

ごはんはエネルギー

E  
N  
E  
R  
G  
Y



# 主食に含まれる糖質は、私たちが生きていくのに必要なエネルギーを供給しています。

## そもそも糖質とは？

### 炭水化物って？

糖質と言われると、砂糖の「糖」を連想し、「糖質って甘いもの？」と誤解されるかも。いえいえ、糖質は甘いものに限りません。米や小麦などの穀類、いも類、トウモロコシなど、世界中の人々の主食に多く含まれる大切な栄養素。タンパク質、脂質と並ぶ三大栄養素のひとつなのです。

炭水化物とも言われますが、炭水化物には消化吸収される糖質とされない食物繊維があります。糖質プラス食物繊維が炭水化物ということになります。

また、一口に糖質といっても、下図のようにさまざまな種類に分けられます。ごはんなど主食に多く含まれる糖質のデンプンはブドウ糖が数十〜数万個つながったもの。糖質を構成するブドウ糖（グルコース）こそ

私たちのエネルギーの源になります。そしてこのブドウ糖は、同じようにエネルギーになる脂質に比べて素早くエネルギーに変えられるのが大きな特徴です。

## 糖質の主な働きはエネルギーをつくる材料になること

私たちは生きている限り、寝ているときも、起きているときもエネルギーを使っています。そのため、エネルギー源のブドウ糖は血液中に常に一定量必要となります。

特に脳は主たるエネルギー源としてブドウ糖を大量に消費し、脳が使う量は摂取したブドウ糖全体の約25%になると言われるほど。体を動かすだけでなく、考えることにもエネルギーはたくさん必要といわれていますね。

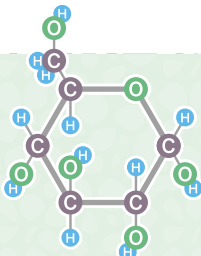
炭水化物がブドウ糖に分解される、消化吸収のプロセスは左図の通りになります。

## 糖類と、デンプンなど多糖類との大きな違い

同じ糖質でも糖類（甘い単糖類や二糖類）は分解する手間がかかりません。摂ったらすぐに吸収されます。そのため、糖が二気に入って血糖値が急上昇します。疲れた時に甘いものを食べると元気が出るのはそのため。

しかし、すぐに供給が途切れて血糖値が急低下し、また、甘いものが欲しくなるというサイクルに陥りがち。また、血糖値のアップダウンが大きいため、体の負担が大きくなります。一方、穀類に含まれるデンプンなどの多糖類は、ブドウ糖がたくさんつながったものですから、分解するまでに時間がかかります。そのため、血糖値

の上昇は比較的緩やかで、ブドウ糖の供給も長続きします。



▲ブドウ糖（グルコース）の分子構造

### 【糖質の種類】

- 糖類 …………… 単糖類…糖質の最小単位。ブドウ糖（グルコース）、果糖（フルクトース）など。  
…………… 二糖類…単糖が2つつながったもの。砂糖（ショ糖）、乳糖、麦芽糖など。
- オリゴ糖 …………… 単糖が3〜10個ほどつながったもの。
- 多糖類 …………… 単糖が10個以上つながったもの。デンプンなど。
- 糖アルコール …………… 構造の一部がアルコール特有のカチチをしているもの。野菜、果物、海藻、きのこなどのほか、醤油や日本酒、ワインなど発酵食品に。

ITADAKI  
MASU!

## 炭水化物の 消化・吸収の流れ

### ① 唾液で少し分解。

栄養素の中で一番早く分解(消化)が始まるのは炭水化物。噛むことにより、唾液に含まれる消化酵素で少しだけ分解されます。ごはんをよく噛んでいると甘みを感じるのは、単糖が長くつながったデンプンが一部分分解され、ブドウ糖になるため。

### ② 胃で殺菌。

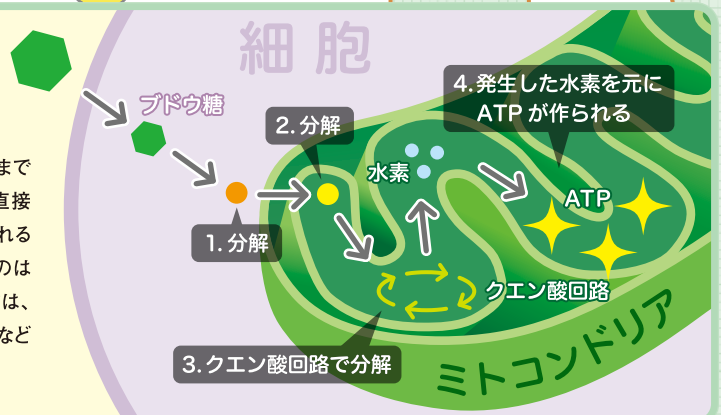
胃壁から出てくる胃液にはタンパク質を分解する酵素は含まれるものの、炭水化物を分解する酵素は含まれません。入った食べ物は胃液とよく混ぜ合わせられ、胃酸(塩酸)によって食べ物についてきた微生物は滅菌されます。

### ③ 小腸で消化吸収。 全身へ。

炭水化物は小腸で酵素によって分解され、単糖のブドウ糖になって体内に吸収され、血糖として体のすみずみまで運ばれます。血糖はエネルギー源になり、一部はグリコーゲンとして肝臓や筋肉に蓄えられ、残りは中性脂肪になり、体脂肪として貯蔵。

### ④ ミトコンドリアで エネルギーに変えられる。

全身の細胞に運ばれたブドウ糖(血糖)は、そのままではエネルギーとして使えません。エネルギーとして直接利用できるのはATP(アデノシン三リン酸)と呼ばれる高エネルギー物質だけ。ブドウ糖からATPを作るのは主に細胞内の小器官、ミトコンドリア。ミトコンドリアは、普通の細胞で100~200個、肝臓や腎臓、筋肉、脳など活発に働く細胞には数千個存在します。



# 飽食の現代こそ、 炭水化物をしつかり意識したい



## ■ 食事摂取基準 (厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」より)

● 推定エネルギー必要量 (kcal/日)

18～49歳 (身体活動レベル中程度)

**男性: 約2650kcal 女性: 約1980kcal**

● 総エネルギーに占める炭水化物のエネルギー比 (%/日)

**50～65% 未満 (中央値 57.5%)**

● 炭水化物の適正量 (g/日)\*

**男性: 約380g 女性: 約285g**

\*1日にとる炭水化物の適正量は、総エネルギー(男性2650kcal、女性1980kcal)×0.575(中央値)÷4kcal(1gのブドウ糖から得られるエネルギー)として算出。

## ■ 炭水化物を多く含む食品の例

	一食の量	炭水化物の量
白米ごはん	150g	47.7g (糖質: 47.5g)
玄米ごはん	150g	47.7g (糖質: 47.0g)
食パン (6枚切り)	120g (2枚)	57.8g (糖質: 57.6g)
うどん (生)	150g	85.6g (糖質: 85.5g)
中華麺 (生)	150g	84.1g (糖質: 84.0g)
そば (生)	150g	81.8g (糖質: 81.3g)

	一食の量	炭水化物の量
スパゲティ (乾麺)	150g	108.3g (糖質: 108.0g)
焼き芋	250g (1本)	79.7g (糖質: 77.9g)
ジャガイモ (蒸し)	150g (1個)	27.9g (糖質: 27.3g)
バナナ	150g (中1本)	21.3g (糖質: 21.0g)
餅	70g (2個)	35.2g (糖質: 35.0g)
砂糖	10g	10.0g (糖質: 10.0g)

## 余分な血糖は脂肪として ストック

コンビニやスーパー、ファストフード店を利用すれば、いつでもどこでも食事ができ、スイーツや甘い飲み物も簡単にゲット。私たちの食生活は、欲望のおもむくままが許されています。

ところが、それが問題となるケースが多くなっています。肥満やさまざまな生活習慣病の増加です。

繰り返しますが、糖質はブドウ糖に分解されて体内に吸収され、血液に入って血糖として全身に届けられ、エネルギーに変えられます。しかし、私たちの体は、使わない血糖は脂肪として蓄え、必要なときにとりだして使えるようになっていきます。

食べ過ぎて血糖が増える(血糖値が上昇する)とインスリンというホルモンが余分な血糖を中性脂肪に変え、血糖値を下げてくれるのです。ですから食後に血糖値が急上昇する食後高血糖は肥満につながり、極端になるとインスリンを分泌する膵臓が疲弊し、糖尿病を発症しかねません。

## 話題の糖質制限食って？

最近よく耳にするのが糖質制限食の話題。糖質を制限すると、足りないエネルギー源として、ブドウ糖のかわりに体脂肪を原料に体内で作られるケトン体を使うこととなります。ケトン体の安全性はまだわかっておらず、酸性物質のケトン体が増えすぎると深刻な状態になる心配も。また、糖質以外をエネルギー源にすると、腎臓や大腸に負担がかかりすぎるリスクも指摘されています。

糖質を減らした分はエネルギー源としてタンパク質や脂質で補いますから、筋肉が落ち、体調不良になる可能性もあります。

糖質制限は長く続けた場合、健康への影響がわからないため、慎重にしたいものです。

## 糖質は、植物がつくり出す循環するクリーンエネルギー

さて、脂質やタンパク質もエネルギーに変えられるのなら、なぜ世界中の人々は炭水化物(糖質)を多く含む穀

類やトウモロコシ、いも類などを主食にしているのでしょうか。

炭水化物は、植物が光合成によって二酸化炭素と水からつくり出したもの。その糖質は私たちの体の中でエネルギーに変えられ、再び二酸化炭素と水が排出されます。糖質は、いわば循環するエネルギーの担い手であり、クリーンで自然なエネルギー源です。

そして、約一万年前、人類は農業という手段を得て穀物などを栽培するようになり、エネルギー源を確保し、人口が急増してきたという歴史があります。長い時間をかけて、私たちの体は糖質が最適なエネルギー源になったと言えるのではないのでしょうか。

## 炭水化物の残り物は腸内菌のご馳走に

炭水化物には糖質以外に、消化吸収できない食物繊維、難消化性のデンプンやオリゴ糖などが含まれます。いわば残り物ですが、これらは600兆を超えるといわれる腸内菌の大好きなエサ。ご馳走を食べた腸内菌は「短鎖脂肪酸」という物質を生み出します。

短鎖脂肪酸は私たちの体に大切な働きをします。腸の細胞のエネルギー源になり、細胞の新陳代謝を促し、きれいで丈夫な腸を作ってくれるのです。

また、腸内を酸性に保ち、腐敗菌など悪玉菌の増加を防ぐため、善玉菌が優勢に。腸は消化吸収のほか免疫も担う重要な役割をはたしていますから、腸が元気になるといえることは、健康になるとともに老化を予防し、美肌になり、その影響は絶大です。

糖質と食物繊維が一緒になった炭水化物が、私たちの体には最も適しているということでしょう。

## 日本人の腸内細菌は穀物と海藻が好き

私たちにおなじみの「ごはんにわかめの味噌汁」という献立には、ワケがあります。

最近の腸内菌に関する研究による

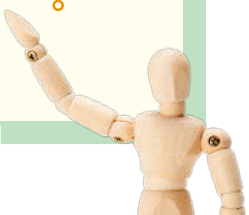
と日本人の腸内菌は、世界の人々と比べて炭水化物などの代謝にすぐれた菌の割合が高いと報告されています。

また、海藻の多糖類を分解する腸内細菌を調べると、日本人の90%の腸には存在し、一方、他国の人々では多くても約15%という報告もあります。科学が進むと、人々が食べ続けてきた伝統食にはそれなりの理由があると、次々にわかってくるのかもしれない。

さて、ちょっとかたい話になります。が、厚生省による「28年度国民健康・栄養調査」では、日本人の一日の炭水化物摂取量は平均約253g。食事摂取基準(4ページ参照)から見ると、むしろ、主食に多く含まれる炭水化物は不足気味という結果になっています。

このことから考えると、糖質制限というよりも、甘い糖類、単糖類や二糖類を制限する糖類制限がベターではないでしょうか。

主食を上手に摂り、糖質ではなく糖類を制限しよう。



# 血糖値を上げない

## 上手な糖質の摂り方

食後に血糖値が急上昇する食後高血糖は肥満、ひいては糖尿病にもつながるとお話ししました。肥満を防ぐにはできるだけ食後の血糖値を上げないことが大切です。そのためには、大きく8つのポイントがあります。同じ食べ物を同じ量食べても、摂り方によって血糖値の上昇が変わるため、意識するのとしらないのでは、長い間には結果が大きく違ってきます。

1

### 白より茶色を選ぶ

ごはんやパンは、精白して食物繊維が豊富に含まれる外皮を除いた白米や白いパンより、さまざまな栄養素が含まれる玄米や全粒粉の黒っぽいパンのほうが吸収はゆっくり。その分血糖値の上昇も緩やかです。

2

### よく噛んで食べる

よく噛んで食べると自然にゆっくり食べることになり、血糖値の上昇もゆっくりに。また、満腹感が高まって食べ過ぎが抑えられ、インスリンの適切な分泌を促すホルモンや食べ過ぎを抑えるホルモンが分泌されます。

3

### 野菜を先に摂る (ベジファースト)

食事の最初に野菜や海藻、きのこなどの糖質が少なく食物繊維の多い食品を。野菜スティックや具だくさんの味噌汁、スープ、サラダなどを用意しましょう。食物繊維には一緒に食べたものの消化吸収を遅らせる働きがあります。



7

### ヌルヌル、 ねばねば食材を利用

めかぶ、がごめ昆布などと粘りの強い海藻、山芋のとろろやオクラ、モロヘイヤ、納豆などのねばねば食材をごはんに添えるのがおすすめ。消化吸收をゆっくりにし、血糖値の急上昇を防いでくれます。

4

### 腹八分目の効用 食べ過ぎない

「腹八分目は医者いらず。腹十二分目は医者足らず」と言われるように、食べ過ぎの害は昔から知られていました。腹八分目にする则健康を保て、さらに最近の研究では、腹七分目は老化を防止して若さを保つという報告も。

8

### セカンドミール効果を 利用する

最初にとった食事が、次の食事（セカンドミール）後の血糖値にも影響することを「セカンドミール効果」といいます。朝食に食物繊維の多い野菜や大豆など豆類を摂ると食後の血糖の上昇をおさえると同時に、昼食後の血糖値も改善します。

5

### 粉食より粒食を選ぶ

パンや麺類など粉が原料の食べ物よりも、ごはんのように粒のままのほうがゆっくり消化吸收され、血糖値の上昇もゆるやかです。粉食の場合は、食物繊維の豊富な大豆や野菜、海藻などをたくさん摂るようにしましょう。

6

### 自然な甘みを生かそう

甘みが欲しいとき、さつまいもやかぼちゃ、小豆など素材自体に甘みのあるものをいただきます。砂糖を使って甘みをつけなくても、ほんのり塩味をつけるだけで、甘みと旨みが引き立っておいしいものです。

### 糖質の理想的な摂り方はマクロビオティック

マクロビオティックの基本は、玄米に季節の野菜、海藻、豆類が中心の伝統的な食事で、よく噛むことをすすめています。食物繊維の豊富な食事をよく噛んでいると腹八分目くらいで満腹感があり、食べ過ぎることなく、血糖値の上昇が抑えられます。また、素材の持つ自然な甘みを生かして砂糖は極力控えます。

# 玄米 アレンジレシピ

*brown rice arrange recipes*



とろ〜り、なめらか。  
ハーブがアクセントの豊かな味わいです。

## 玄米ポタージュスープ

### ■材料(5人分)

- 玄米ごはん……………160g(約1カップ)
- 玄米ポンセン……………3枚
- 玉ねぎ(みじん切り)……………1/2個分
- だし汁……………5カップ
- 塩……………小さじ1
- 油……………小さじ1
- (•麦味噌……………小さじ1/2)
- ローリエ……………1枚
- パセリ(みじん切り)……………小さじ1

### ■作り方

- ①玄米ごはんはだし汁1カップを加えてミキサーにかける。ポンセンは砕いてだし汁1カップにひたしておく。
- ②鍋をあたため、油を入れて玉ねぎを炒め、塩少々(分量外)を加え、透き通ってきたらだし汁1カップとローリエを入れて弱火で煮る。
- ③②に①とだし汁2カップを加え、煮立ってきたら弱火にし、塩小さじ1で調味し、味がなじむまで煮る。
- ④お好みで麦味噌を溶いて加え火をとめる。
- ⑤器に盛ってパセリを散らす。

外側はカリッ、中はふんわりもっちり。  
嗜むほどにやさしい甘みの素朴なパン。

## 玄米おかゆパン

### ■材料(5人分)

- 玄米ごはん……………160g(約1カップ)
- 水……………1.3カップ
- ①•人参(みじん切り)……………大さじ山盛り1
- 塩……………小さじ1/2
- 地粉(国産小麦粉)……………1.3カップ(ふるう)
- ②•完全粉(全粒粉)……………1/2カップ
- 白ごま塩……………大さじ1.5

### ■作り方

- ①鍋に①を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして40分〜1時間炊いて冷ます。
- ②①が冷めたら②を加え、よくまぜ合わせ、4cm大のボールに丸める。
- ③予熱なしのオーブンに入れ、200度で20分焼く。

### 【応用アドバイス】

使用する野菜は、人参のほか甘みのある南瓜や玉ねぎ、蓮根、さつまいもなどおすすめ。長ネギや大根などは水っぽくなるので不向きです。

また、くるみなどナッツ類を加えてもおいしさが増します。

レシピ協力:マクロビオティック クッキングスクール リマ

LM macrobiotic report

!! 修了証ももらえる!!

いつでも! どこでも! 何回でも学べる!  
マクロビオティックの  
ネット校が始まった!

マクロビオティック クッキングスクール リマ ネット校の  
撮影現場取材!



～撮影風景～

今まで長い間、LMを通じてマクロビオティックについて、いろいろなテーマでお伝えしてきました。しかし、本格的にマクロビオティックを学びたいという場合、教室に通うのはかなりハードルが高いですね。小さい子がいる、あるいは介護で決まった時間に出かけるのはムリ、仕事があって教室に通う時間をとれない、地方に住んでいて通えない等々、さまざまな理由があることでしょう。

ところが、マクロビオティック創始者桜沢如一の夫人が始めた、50年以上の歴史を持つ「マクロビオティック クッキングスクール リマ」のネット校がスタートしたのです。

## 料理はもちろん、マクロビオティックの考え方が身につく!

クッキングスクールリマで学ぶのは料理だけではなく、マクロビオティックの考え方そのもの。それは、ネット校もまったく同じです。

マクロビオティックとは、「大きな視野で生命を見ること」。「健康で幸せに暮らすために、物事の本質がわかり、自分自身で判断できるようになって、生活をシンプルに調える。」これをマクロビオティックは目指します。そして、「私たちは、私たちの食べたものでできている」のですから、「食」が基本です。

ネット校ではマクロビオティック料理を長年指導している専任の講師が、調理実習だけでなく、講義も担当しています。

マクロビオティックの考え方から始めて、野菜の洗い方、切り方など、基本から丁寧に教えてくれます。自宅など好きな場所で何回でも繰り返し視聴でき、通学校と同じテキストも用意されるとのこと。料理初心者からベテラン主婦の皆さんまで、満足できる内容で、受講料も割安。

調理や食材を通じて食の考え方を学ぶマクロビオティックを本格的に始める素晴らしいチャンスですね。



ネット校について、もっと詳しく知りたい方は

<https://macrobiotic-cook.net/>

MACROBIOTIC  
cooking school LIMA

マクロビオティック クッキングスクール リマ

# YOU ARE WHAT YOU EAT

～あなたは、あなたが食べたものでできている～

## カロリー

食べ物のカロリーが気になるのは、ダイエットをしている人だけではないでしょう。

ファミレスのメニューやコンビニの食品にはカロリーが表示され、

「カロリーが高い=避けたい」と思う方も多いのでは。

そもそもカロリーとは何?食べ物をカロリーだけで考えていいの?など

さまざまなギモンを今回はすっきり解消しましょう。

### ✦ カロリーとは、エネルギーの単位 ✦

カロリーはエネルギーの単位を表す言葉。いくなれば体重など重さの単位が「キログラム」なのと同じです。教科書には、1カロリーとは水1gの温度を1度上げるために必要なエネルギー量とあり、食品の場合はキロカロリー (kcal=1000cal) が単位になります。1kcalは1000g (1L) の水を1度上げるのに必要なエネルギー量というわけです。

食べ物に含まれる三大栄養素は糖質、脂質、タンパク質ですが、1gあたり糖質は4kcal、脂質は9kcal、タンパク質は4kcalのエネルギーを生み出します。



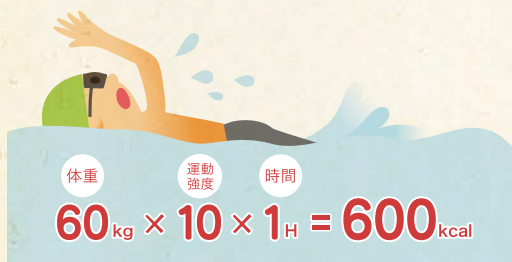
商品パッケージなどに書かれているのカロリー表示は、食品に含まれる糖質、脂質、タンパク質の量に、それぞれから生まれるエネルギー量をかけ、合計を出したものです。

## ✦ 私たちはどのくらいのカロリーが必要？ ✦

ヒトは眠っていても呼吸し、血液は循環し、体温を一定に保ち、細胞は新陳代謝を繰り返しています。生命を維持するだけでも私たちはたくさんのエネルギーを使い、考えるにも、食べ物を消化吸収するのもエネルギーが使われます。このように体を動かさずに安静にしているときに最低限必要なエネルギーを「基礎代謝量」といいます。



「日本人の食事摂取基準(2015年)」によれば、1日の基礎代謝量は、18～29歳で体重63.2kgの男性では1520kcal、同年齢で体重50kgの女性では1110kcalとなっています。



たとえば体重60kgの人が散歩(運動強度3)を1時間したとすれば、 $60 \times 3 \times 1$ で消費カロリーは180kcalほど。これを運動強度10の水泳にすれば、 $60 \times 10 \times 1$ で600kcal。

一方、歩いたり、走ったり、重いものを運ぶなど体を動かす(運動)にはたくさんのエネルギーが必要で、消費するカロリーは、その人の体重と運動の強度、時間によって大きく変わってきます。平均的に見ると、私たちが一日に必要なとする総カロリーの半分以上、60%は基礎代謝量と言われます。

## ✦ カロリー過多は、体脂肪の備蓄を増やす ✦

脂質を摂ると体脂肪として蓄えられますが、糖質を摂りすぎても、余ったブドウ糖は中性脂肪に変えられ、体脂肪になります。エネルギーをコンパクトに貯蔵するには、1gあたり9キロカロリーもある脂肪が最適で、人類は長い間飢餓に備えてきたわけですから。ところが、現代の日本では飢餓の心配はなく、消費カロリー以上に摂って体脂肪の蓄えがどんどん増える肥満が多くなっています。

そこで、カロリーに敏感になる風潮が生れ、カロリーゼロ、低カロリーを強調する商品が多く出回っています。しかし、海藻や多くの野菜、きのこ類はもともとカロリーゼロか低カロリー食品。しかも伝統的な和食にすれば脂質も控えめ。無理なくカロリーダウンができます。

## ✦ 食べ物はカロリーだけではなく、あなたの体をつくるもの ✦

多くの車はガソリンで動きますし、私たちの体も食べ物からのエネルギーで動きます。ですから食べ物をガソリンにたとえますね。しかし、そこには大きな違いがあるのを忘れなく。ガソリンは車を作りませんが、食べ物は私たちの体を作ってくれます。食べ物をカロリーだけで考えるのは間違いのもと。

あなたは、あなたの食べた物でできているのですから。



No.029

もち麦



世界最古の作物のひとつ「大麦」は、麦飯と言われるように米のかわりに、あるいは米にまぜて主食として食べられてきました。大麦は食物繊維が豊富で、他の穀物や野菜に多く含まれる不溶性食物繊維のほか、βグルカンなど水溶性食物繊維を豊富に含むのが特徴です。

大麦の中でも、粘り気の多いもち性のほか麦は「もち麦」と呼ばれ、その健康効果とおいしさから注目を集めています。

もち麦は、もちもちとした食感が楽しめるとともにβグルカンが豊富に含まれます。βグルカンは、食後の血糖値の上昇を抑え、コレステロー

ル値を下げ、整腸作用があるなど、肥満や生活習慣病の予防に役立つとされています。そのほか、抗酸化力を高めてアンチエイジング効果があり、腸を元気にするアラビノキシランという水溶性食物繊維も豊富。

そんな機能性成分がたっぷり摂れるもち麦をごはんにまぜて、毎日食べてみませんか。3割炊きとして、米1合を洗っていつもの水加減で炊飯器にセットし、もち麦50gと水100mlを加えて軽くかきまぜ、スイッチが炊きあがりします。

No.030  
ハトムギ



ハトムギは、漢方ではヨクイニンと呼ばれ、昔からイボ取り、美肌などの効果が知られていました。今ではさまざまな研究の結果、イボ取りのほか、新陳代謝促進、鎮痛、免疫力向上、健胃、利尿、整腸、老廃物排除（アトックス）効果など有効成分が50種類以上も報告されています。

ハトムギはとても硬い外殻に覆われ、外殻を除いた粒を「皮つきハトムギ」と呼び、これがマクロビオティックで一物全体に沿ったものとされます。

ごはんにまぜて炊く、煎じてハトムギ茶にするなどがおすすめです。

心身の疲労回復、  
胃腸の疲れた時に

「ハトムギ入り玄米粥」

■材料（4人分）

- ・玄米……………1カップ
- ・皮つきハトムギ……………1/8カップ
- ・塩……………小さじ1/4
- ・水……………5〜6カップ
- ・梅干し……………適量

■作り方

- ①(A)を圧力鍋に入れ、火にかける。
- ②圧力がかかり蒸気が出てきたら、強火にして40分〜1時間炊く。
- ③火からおろし圧が抜けるまで待つ。
- ④器に盛り、梅干しを添えていただく。

# 自分の時間と 場所で学べる! マクロビオティック クッキングスクール

*You live what you eat.*

あなたは、あなたが食べたものでできている。  
料理を学ぶだけではありません。健康で幸せに過ごすため、料理を通して物事の本質を学ぶ、それがマクロビオティッククッキングスクール リマです。さあ、いっしょにはじめましょう!

ネット校  
開校!



修了証がもらえる!

受講生募集中!



今すぐ詳細をチェック! /

<https://macrobiotic-cook.net/>

マクロビオティック料理教室の発祥校 Since 1965

MACROBIOTIC cooking school LIMA

## P R \* プレゼント \* N T

「有機玄米(コシヒカリ)国内産」(300g) (販売元オーサワジャパン)を  
抽選で10名様にプレゼント!



ご希望の方は、官製ハガキに【住所】【氏名】【電話番号】【年齢】【性別】【有機玄米(コシヒカリ)国内産】【LMについてのご感想やご意見・マクロビオティックな生活についてのご意見】をご記入のうえ、下記住所までご応募ください。下記アドレスやQRコードからご応募いただけます。 <http://lm.mints.ne.jp/>

【応募先】〒153-0043  
東京都目黒区東山三丁目1番6号  
日本CI協会「LM vol.27」プレゼント係 (当日消印有効)

【締切】

2018年6月末日

※当選は発送をもってかえさせていただきます。



## EDITOR \* 編集後記 \* NOTE

アメリカの進化生物学者 ジャレド・ダイヤモンド氏によれば人類が農業を始めたのはおよそ1万数千年前だといえます。人類と穀物の歴史はそこから始まったと考えてもいいかもしれません。穀物には炭水化物が多く含まれていて、日々のエネルギーの源になりました。日本では弥生時代からと考えてよいでしょう。今では主食であるはずの穀物は多様化しています。近い将来、主食さえはつきりしない時代がくるのでしょうか。その時代のエネルギー源はどういうものなのか? そんなことを考えさせるほどその土地土地の食文化が失われている気がしてなりません。



マクロビオティックの総合情報サイト

マクロビオティック Web

<http://macrobioticweb.com>

マクロビオティックWeb

検索



「LM」のバックナンバーが  
閲覧・ダウンロードできます!

他にも、「マクロビオティックWeb」ではマクロビオティックのレシピや商品、カフェレストランなどの情報が盛りだくさん!!

## オーサワジャパンの「穀類」

オーサワジャパンは  
玄米をはじめ、いろいろな穀物を  
取り揃えています。  
そのどれもが有機JAS認定品や、  
農薬不使用の安心できるもの。  
どうぞ日常の食事にご利用ください。



オーサワジャパンは、マクロビオティック食品の商社です。

