



玄米はなぜ体にいいの？



玄米とは、米のもみ殻だけを取り除いた精製されていないお米のことです。白米では削られてしまう胚芽や、ぬか層の部分も一緒に食すため栄養価が高く、美容やダイエット、老化防止に良いとされます。



玄米のいいところ☆3つのポイント



- ① **低GI値食品である**⇒血糖値の上昇がゆるやかなため、脂肪がつきにくいとされる
- ② **噛みごたえがあるため咀嚼回数が増える**⇒食事に時間がかかるため、より少ない量で満腹感を得やすい
- ③ **栄養価が高い**⇒白米と比べてビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富



玄米パワーでおいしくダイエット

玄米に多く含まれる栄養素と、ダイエット効果の関係を見てみよう！

ビタミンB1 ---白米の約8倍---

糖質の代謝を促す働きがあります



カリウム ---白米の約2~3倍---

余計な塩分を排泄し、むくみを改善
すると言われています



食物繊維 ---白米の約5倍---

糖や脂質の体への吸収を抑えたり、腸内
環境を整え便通を改善したりします

玄米ダイエットは早急な減量では
なく、時間をかけて太りにくい体質
を作るのに効果的なんだね



玄米パエリア

1人分

・エネルギー	599kcal	・たんぱく質	28.4g
・脂質	20.9g	・炭水化物	75.9g
・食塩相当量	3.6g		

<作り方>

<材料：2人分>

- ・玄米 1カップ
- ・鶏もも肉 1/2枚
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・にんにく 1片

(入れなくても可)

- A
- ・アスパラ 2本
 - ・パプリカ (赤・黄) 適量
 - ・エリンギ 1個
 - ・マッシュルーム 25g
 - ・ホールトマト 100cc
(トマト 1個 でも可)
 - ・エビ 4尾

(冷凍でも、

シーフードミックス 50gでも可)

- B
- ・サフラン ひとつまみ
 - ・コンソメ 小さじ2
 - ・お湯 150cc
 - ・塩 小さじ1/2
 - ・こしょう 適量
 - ・オリーブオイル 大さじ1
 - ・レモン (お好みで) 適量

- ① 鶏もも肉は大きめの一口大、玉ねぎはみじん切り、にんにくは薄切り、Aはお好みの大きさに切る。ホールトマトは潰す(トマトは薄切り)。エビは下処理(解凍)しておく。
- ② フライパンにオリーブオイルをひき、玉ねぎとにんにくを炒める。しんなりしたら、鶏もも肉・玄米・ホールトマト・エリンギ・マッシュルーム・エビ・塩を入れて炒める。
- ③ Bを混ぜ、半量を②に入れて炒める。
沸騰したら残りのBを加え、パプリカ・アスパラを載せ、蓋をして強火にする。
- ④ 沸騰したら弱火にし、35分たったら火を止め蓋をしたまま20分くらい蒸らす。蓋をとり、1~2分強火にかける。(確認しながらおこげをつける)
- ⑤ こしょうをふり、お好みでレモンを絞り、できあがり。

ビタミンBには、B₁・B₂・B₆・B₁₂・ナイアシン・パントテン酸・ビオチン・葉酸があります。

ビタミンB群の栄養素は、体内での代謝を促進させる補酵素としての働きがあります。玄米には、ビタミンB群が豊富に含まれています。白米と比べて、カロリーが低くダイエットにもお勧めです。

パエリアには、どの食材も合います。オリジナルのパエリアを見つけてみてはいかがでしょうか？

はいやく栄養士 高橋