

雑穀情報

これから注目！？赤い穀物

11月に農林水産省が発行した「米穀の需給及び価格の安定に関する基本指針」の中では、お米の消費量の動向に関して下記のように冒頭で述べています。

「米の消費量は長期的には一貫して減少している中で、平成17年になって下げ幅が縮小していく兆しもみられたが、最近では再び1%前後の減少となっている」

このような消費動向の中で、16年度における消費者の購入する種類についてみると、11年度に比べると付加価値の付いたお米(特別栽培米、無洗米、胚芽米、発芽玄米など)を購入する消費者が倍になっているそうです。

付加価値米を購入する理由としては、「安心感がある」が1番、2番が「健康を維持する為に効果がありそう」です。発芽玄米、胚芽米を購入する消費者の約9割が後者の理由から購入につながっています。

東洋には古代から「医食同源」の考え方があります。医食同源とは医療と食事は体を良くするという同じものであるという考え方をいいます。もとは食の経験が出发点であり、地域によって分化して現在にいたっています。しかし、生活習慣病と呼ばれる疾病の多くは肉食中心への食生活の変化、欧米化が大きな原因と考えられています。

その疾病の治療を近代の薬品だけにたよるのは副作用での健康上への問題や飲み続けることの経済的にも負担が大きいと認識されるようになってきたのが、上記のような結果につながったのではないのでしょうか。

最近では、発芽玄米に続く穀物として、雑穀が注目を浴びています。雑穀についても、機能性の研究が進んでおり老化や寿命に関係する活性酵素を消去する機能のもつ雑穀として色素を含んだ雑穀があげられています。

例えば、赤米、高きびといった赤色が付いた穀物です。これらの穀物は色素を含んでおり、あまり精白せずに食べることから糠に多く含まれるフィチン酸と色素(ポリフェノール)の両方を摂取できます。

このポリフェノールはカテキンと呼ばれ、フィチン酸とある濃度で混合することにより、活性酵素除去能の効果がもっとも高くなることが分かっています。

そのため、両方摂取できる赤米や高きびにも高い抗老化機能が期待できるのです。

一昨年から話題になっている黒い黒豆や黒米だけでなく赤い穀物も人気がある可能性があります。

RIが提案する「素食生活」シリーズには、上記の穀物はもちろん、それらをブレンドしたアイテムも多数揃えております。

商品名

まぜ炊き 赤米 100g 200g



まぜ炊き
古代赤黒米
100g



さくら
ビューティ
ブレンド

