

不眠症は食生活から?! できることからはじめませんか?

みなさん、こんにちは!

穀物繊維をテーマに雑穀・大麦・シリアルを提案しています
ライスアイランドメールマガジン♪

みなさんは、日々の生活習慣に対して何か対策をされていますか?
バランスの良い食事生活、適度な運動、規則正しい生活リズム。
いくら健康のためとはいえ、これらを一度に
すべて取り入れることはなかなか難しいですね・・・
毎日無理なく続けられることが大きなポイントになると思います!

■手軽に食物繊維が摂取されるコーヒーが開発

国民健康・栄養調査によると

60代で生活習慣に取り組んでいない人の多くは

「面倒だから」「ストレスになる」「時間的ゆとりがない」と回答。
思い当たる人も多いのでは・・・?

そんな人向けに開発されたのが「フィラットライフコーヒー」
食事に含まれる糖の吸収を穏やかにする働きを持つ
食物繊維「難消化性デキストリン」が豊富に含まれており、
消費者庁より特定保健用食品（トクホ）の表示許可を受けていて、
健康が気になる中高年層や、美容と健康を心掛けている
女性たちから人気が高いようです。

■玄米や麦などの雑穀にも食物繊維たっぷり

フィラットライフコーヒーのように商品化されているものから手軽に取り入れることができますが、玄米や麦ごはん、雑穀などの「全粒穀物」を摂取することで食物繊維たっぷりで、食後の血糖値の上昇をおだやかにしてくれます。

ポイントは炭水化物の選び方です！

■白米を玄米に置き換えることからスタート！

全粒穀物（ホールグレイン）とは、精白などの処理で、果皮、種皮、胚乳といった部分を取り除いていない穀物のことです。

食事でこの全粒穀物を多く摂ると、精製穀物よりも糖尿病や肥満、心臓病などのリスクを低く抑えられることが多くの研究で示されています。

精製された白米などを食べると、食物繊維量が少ないため、糖の吸収が速く、食後の血糖上昇が起こりやすくなります。血糖値をコントロールする必要がある糖尿病の人におすすめなのがこの全粒穀物です！

だからといって『いきなり玄米は・・・』と抵抗がある方は、いつものごはんに雑穀や麦などをを少しずつ混ぜることからスタートするのもおすすめです♪

■精製穀物の炭水化物には不眠の原因にも・・・

食後に血糖値が急上昇すると、血糖を下げるインスリンの分泌が刺激され、高インスリンの状態になる恐れがあるそうです。

そして私たち日本人の成人約30%が不眠に悩まされているといいます。その原因の一端は食事スタイルにあるかもしれません。精製された炭水化物は、女性の不眠症リスクを高める可能性があるという研究結果も。

この研究では、特に糖質を多く含むジャンクフードや清涼飲料などをよく口にする閉経後の女性は不眠症になる可能性が高いことが示され、反対に食物繊維を多く含む野菜・果物をよく摂取している女性は不眠症のリスクが低下するという研究結果も出ているようです。

健康だからといって全粒穀物をただ食べていれば良いという訳ではありません。こういった穀物とともに、野菜・果物・良質なたんぱく質などバランスのよい食生活を心掛ける必要があります。

自分の身体のため、大切な人のために普段の生活・食習慣を見直すきっかけにしてみませんか？

■ライスアイランドがおすすめする商品

・グレインカット玄米

表面の薄いロウ層を削った玄米です。

玄米なのに・・・家庭用炊飯器で炊き上がるふっくらソフトな食感

玄米だから・・・何日か炊飯器の保温状態なので劣化しにくい

玄米ビギナーでもおいしく食べやすい玄米商品です

内容量／300g・2kg

・グレインカット黒米

グレインカットの黒米 ver.です。

黒米の栄養価そのままなのに、グレインカット加工により、

100%炊飯でもやわらかく炊きあがります。

白米に3%混ぜるだけでも色が出て、桜色のさくらごはん♪

内容量／150g・500g・5kg

株式会社ライスアイランド

(岐阜本社) 岐阜県岐阜市香取町3丁目38番地

TEL 058-253-0303 FAX 058-252-5115

(東京営業所) 東京都千代田区有楽町2-10-1 交通会館1F

TEL 03-5288-7700 FAX 03-5288-7701

※アンテナショップ【穀物繊維倉庫】も併設！



配信元 株式会社ライスアイランド <http://www.riceisland.co.jp/>