



ものしり講座

発芽玄米の巻

Q. 発芽玄米とは？

玄米を0.5～1.0mmほど発芽させた状態のものを**発芽玄米**といいます。

発芽した玄米は眠っていた玄米の酵素が起きて活発になり、玄米のもつ**GABA**(γ-アミノ酪酸)をはじめとする栄養素が増加します。

γ-アミノ酪酸は動植物など、自然界に広く分布するアミノ酸の一種で哺乳動物の脳や脊髄に存在する抑制系の神経伝達物質です。

コシ
水加減は
やや少なめ！

発芽玄米は、精白米と同じように炊飯器で炊けます。



糖分が分解されて、甘味が出るので、冷めてもパサパサしないのが、特長です。

ますます大注目 ギャバ

ギャバは生活習慣病の予防に効果的！！

- 血圧を下げる働き
- 動脈硬化を抑える働き
- 脳の血行、新陳代謝を活発にする働き
- 便秘予防
- 疲労回復 など



食べものは三十回噛むのが理想的！

「子供たちの噛む力」を「ごはんパワー」が鍛える！！

1. 2. 3. 4. ... 30回



Q. 食べものをよく噛んで食べると、どんないいことがありますか？

A. 食べものをたくさん噛むと、神経が刺激され、頭の働きが活発になります。また、歯や歯ぐきも丈夫になり、だ液もたくさん出ます。そのだ液が消化を助け、胃や腸の負担を軽くするのです。

だ液のチカラ

だ液は消化を助けるばかりでなく、多くの酵素の働きにより、体に悪い物質の働きを弱めてくれたり、口の中を清潔にして、虫歯や口臭を防いでくれます。つまり、だ液の力が健康に大きな影響をもたらします。



30回噛んで食べるんだよね！
体にいいからね。

ごはん食が最適です！

だ液をたくさん出すために、「**食事をよく噛んで食べる**こと」がとても重要なことで、よく噛むためには「**粒食のごはん食**」が最適なのです。さらに、栄養面を考えると、玄米は見逃せません。玄米は、ビタミンB群、ミネラル、食物繊維など栄養の宝庫です。いいことづくめの「ごはん食」は、これからの私たちの健康には欠かせない食材です。



お米物語



金峰町の早期米 コシヒカリ

おいしい**新米**が穫れました！

お米づくり9年、17町歩の広い田畑で早期米コシヒカリを中心に、ムギ、ソバ、甘藷、その他の栽培をされ、年間を通して大変お忙しい生産者の**久玉研二**さんにお話を伺いました。



今年も地元の小学生の子供たちと、代カキと田植えを一緒にしました。小学校も田んぼで米を作ってます。

8年前から一部の田んぼで、あいがも農法もとり入れています。200羽のあいがものうち、カラスの被害にあて、半分くらいになってしまっています。

金峰山に抱かれた**早期米の産地**！
そこで作られる**金峰コシヒカリ**は、今年はやや日照不足がみられたものの、質には影響もなく、収穫は少なめでしたが、おいしい新米ができて、生産者の久玉さんも、まずはひと安心！と、いったところ。お忙しい合間に取材させていただきました。

● 早期米のいいところは？

「台風シーズン前に収穫できること。病害虫の発生が少ない時期に稲が実ることですね。だから、最も減農薬が可能ですから、安全性の高いお米作りができます。」

● お米づくりで大切なことは？

「それぞれの工程で大切なことはたくさんありますよ。例えば、稲に水を必要とぎに入れ、又逆に抜くタイミングも重要です。でも天候に左右されることが米づくりに関しては一番気がかりですね。」

● 今後の目標は？

「最新式の精米機を導入したいですね。」

久玉さんのお米づくりに対する夢は、まだまだたくさんありそうです。これからずっとおいしい早期米 金峰コシヒカリを作り続けてください。お願いしま〜す！

お米がおいしくなるように作ってますよ！

金峰町の「お田植え踊り」を見に来てくださいね〜！！

といっても 残念ながら今年 はもう終わってしまったそうです。（じゃあ、来年ですね。）

「お田植え踊りは昔は5月5日頃に行われてましたが、今は**4月29日**に行われます。3月～4月に田植えはもう済みますから、時期的にはちょっとずれますけど、伝統的な歌と踊りを6つの集落の大人と子供が歌って踊るんですよ。それぞれ個性が出て楽しいです。皆さんぜひ来年来てくださいね。」と、久玉さんからのメッセージを、皆様にお届けしま〜す！！

お田植え踊り
毎年**4月29日**！
「皆さん、どうぞおいでくださいね」

「久玉さんのことばには生産者の方ならではの熱い想いが込められているなあ〜」

インタビューを終えて... <編集室より>

今、広々とした金峰の平野は、なんと、遙か遠い昔には「入海」が広がっていたそうです。金峰町の歴史がわかる「歴史交流館 金峰」には金峰町で発掘された遺物も紹介されています。興味のある方はぜひ、足をお運びください。（担当 折田）