

みどりちゃんの発芽玄米勉強会

皆さん、こんにちは！

私は、島根県雲南農業協同組合のシンボル娘、みどりちゃんです。

今日は、「発芽玄米と生活習慣病予防研究会[®]」に早川先生（愛知県厚生連足助病院長・日本農村医学会理事）を訪問、発芽玄米と生活習慣病予防について勉強させていただきます。

皆さんも、一緒に如何ですか？勉強会にご参加下さい。

みどり「先生、こんにちは！」

先生「ヤァー、みどりちゃんこんにちは！ いつも元気ですね！その元気さは、奥出雲の新鮮な食べ物で育っている証ですね」

みどり「ウッフッフ、そうです、そうです。きれいな水と空気と新鮮で美味しい食べ物のお陰です」

先生「ところで、今日は何の御用でしょうか？」

みどり「今日は、先生の主催しておられる“発芽玄米と生活習慣病予防研究会”のお話を伺いながら、発芽玄米の健康機能について勉強に参りました。宜しくご指導下さい」

先生「勉強家のみどりちゃんの訪問、大変光栄です。

喜んで力になりましょう。

みどりちゃんは TV をご覧になると思いますが、最近の TV では食品やサプリメントの健康機能を謳ったコマーシャルが増えてますね。

その中身は、医学的な裏付けのあるものから、裏付けのないムードに訴えた商品に至るまで様々です。消費者の多くが、ある種の食品やサプリメントの機能に健康を託すようになった今日、臨床研究に基づいた医学的データを消費者に提示することは大切なことであり、医療人としての努めでもあります。

一方、みどりちゃんもご存知の通り、最近のお米の消費量の減少は残念なことです。余り知られてはいませんが、米、麦、トウモロコシで代表される主食の中で、米ほど他の食材との相性の良い穀類は無いのです。

日本の食文化の心柱である【米】に潜むパワーを再評価し、用途を広めることの意義は高いと考えます。

このような背景の中に“発芽玄米と生活習慣病予防研究会”を立ち上げた理由があります」

みどり 「先生の云われるように、食品やサプリメントの健康機能について臨床研究データがあるということは、私達にとって大きな安心になりますね。

ところで、“発芽玄米と生活習慣病予防研究会”では、糖尿病に対する発芽玄米の臨床研究をなさっておられますね。先ず、なぜ糖尿病を取り上げられたのかをお聞かせ下さい」

先生 「近年の食生活習慣の変化により、我国の20歳以上の4.7人に1人は糖尿病の可能性があるとされています、更に糖尿病予備軍とも云うべき肥満の増加は今日的な社会問題となっておりますね。更に、糖尿病に伴って起きる糖尿病合併症を考えると、糖尿病人口の医療経済に及ぼす影響は極めて大きいといえます。

視点を変えて、みどりちゃん、糖尿病患者数が日本の自動車普及率に比例して増加してきたことを知っていますか？」

みどり 「えっ？あっそうか！先生が何をおっしゃりたいか解りました。糖尿病の予防には、食生活習慣の改善と適度の運動が大切とおっしゃりたいのでしょうか。そして、現代人の食生活の改善には、糖質の摂取を抑えることが大切であって、発芽玄米食の食生活習慣の改善に果たす役割に期待される、……、と」

先生 「その通りです。みどりちゃん、良く勉強してますね。

広く知られているように、肥満・糖尿病の予防や治療には食後の血糖値を抑えることが大切です。そして、ある種食物繊維や難吸収性デンプンは、腸からの糖質の吸収をコントロールすることが知られております。

そこで、私達は、食物繊維に富んだ発芽玄米に着目して、発芽玄米の食後血糖値に及ぼす影響を調べることから始めました。

即ち、白米を常食する健康なヒトを対象に、①白米100%のオムスビを食べた時と、②白米の50%を発芽玄米に置き換えたオムスビを食べた時の食後血糖値を測定しました。

その結果、白米の50%を発芽玄米に置き換えたオムスビでは、白米100%に較べて明らかに食後血糖値の抑制が認められました。また、血中インスリン値も発芽玄米オムスビでは明らかに低い値を示しました。更に、夫々のオムスビに同じカロリーの副食を添えて食べた場合でも、発芽玄米オムスビは食後血糖値、インスリン値を抑えることが出来ました **(第54回日本農村医学会にて発表)**」

みどり 「糖尿病患者さんのケアや糖尿病の予防、メタボの予防にとって、食後の血糖値を抑えることは大切なことですよね！

先生、この結果から推論して、発芽玄米を糖尿病の患者さんに食べて頂いたらどんなお米の力が示されるのか、考えるだけでもワクワクしてきます」

先生「さすがにみどりちゃん！凄い洞察力ですね。

私達は、糖尿病外来で受診中の患者さんのご協力を得て、1日当たり発芽玄米150g+白米150gの混合試験食300gを提供、3ヵ月間毎日1日2食以上食べてもらい、その前後で糖・脂質のパラメーターを測定しました。

その結果、糖尿病の診断で重要な指標となるグリコヘモグロビン値(HbA1c)を有意に下げました。

総コレステロールと中性脂肪に変化は認められませんでした。1日2食以上試験食を食べた患者さんでは、悪玉のLDLコレステロール値が有意な低下を示し、善玉のHDLコレステロールは有意な増加を示しました。更に、LDL/HDL比は有意に低下をしました(日本農村医学会雑誌58巻4号、438~446ページに発表)

先生「この結果を整理してみますと、グリコヘモグロビン値の低下は、発芽玄米が糖尿病食・糖尿病予防食として有用な食材であることを示しています。更に、LDLコレステロール値、HDLコレステロール値、LDL/HDL比の改善は、発芽玄米が動脈硬化性疾患の予防に期待されることを示しています」

みどり「発芽玄米の中には、私達が忘れていたお米の大きなパワーが隠されていたのですね！そう云えば、江戸時代に白米を食べる習慣ができて以来、脚気やそれに伴う心臓疾患が増えたといわれています。白米の50%を発芽玄米に置き換えることによって、現代人は健康上の様々な恩恵を再びお米から得ることが出来るのですね！」

先生「みどりちゃん、実に当を得た指摘ですね！

肥満・メタボ・糖尿病と診断をされた方やその心配のある方には、主治医・管理栄養士の指導の下に、今食べている白米の50%を発芽玄米に置き換えて、3ヵ月間、毎日真面目に食べて頂き、お米のパワーを知ってほしいのです。そして、お米に対する価値観を見直して頂くことを期待します」

みどり「ところで先生、発芽玄米は多くのメーカーで製造販売されています。これらは全て同質と考えて、メーカーが異なっても同等の臨床研究データを示すものと考えて良いのでしょうか？」

先生「これは中々重要で大切な問題ですね。

みどりちゃん、JA雲南の発芽玄米の特徴は何でしたか？」

みどり「静菌的発芽法と呼んで、乳酸バッファー中で発芽させ、発芽中の雑菌の増殖を抑えることを特徴とするJA雲南独自の製造法で造っております。雑菌の増殖を抑えることにより、発芽玄米に特徴的な異臭とも呼ぶべき発芽臭がありません」

先生「そうでしたね。一般的な発芽法では、お米1g当たり雑菌が10万個～100万個に増えることが知られています。これが発芽玄米臭の原因と考えられます。

更に、この雑菌の増殖は目に見えぬところでも発芽玄米の品質に大きく影響しています。即ち、発芽中の雑菌の増殖には、玄米や発芽玄米中のタンパク質やペプチドが菌増殖の栄養源として使われているのです。澱粉も栄養源として使われていると考えられます。

少々専門的な話しになりますが、その1例として、雑菌の増殖をコントロールしない通常の発芽法では、分子量24キロダルトン、19キロダルトンの蛋白質が細菌増殖の栄養源として使われ消失します。静菌的発芽法ではこの現象は起こりません。

この1例は、発芽中の雑菌の増殖環境によって、発芽玄米の成分構成に様々な違いを生ずることを示しています。一言で云えば、発芽玄米という呼称だけで、成分規格を共通化することは難しい。

寧ろ、確立された一定の製造方法が製品を規定する“Product-by-Process”という考え方で規格を定義する必要がありますでしょう。」

みどり「先生のご説明から、静菌的発芽法の意味する点が良く理解できました。

JA雲南の静菌的発芽法では、発芽後の加熱処理は不要で、水洗乾燥後の最終製品の細菌数は 2×10^3 個/gを示し（玄米では 10^4 個/g）、東京都の弁当惣菜規範（5,000個/g）、食品衛生法・生乳（ 5×10^4 個/g）と較べても画期的と申せます。

JA雲南の発芽玄米は、確立された製法（静菌的発芽法）によって、絶えず一定の品質を保っております。

先生方のご協力によって行われました臨床研究は、JA雲南発芽玄米が糖尿病やメタボの代謝性疾患の基本食として有用であることを示しています。

今日の勉強会によって、JA雲南製造の発芽玄米が、数ある発芽玄米市場の中に在って、【オンリーワン】の商品であることを十分に理解することが出来ました。

先生、ご指導・ご教示を有難うございました」

先生「どうか自信を持ってJA雲南の発芽玄米を世に広めて下さい」