

玄米のパワー

結城市立結城中学校 一年 橋本 紬奈

おにぎりにはすごいパワーがある。私は、

小さい頃から水泳を習っており、毎日水泳の

練習前に必ずおにぎりを食べる事が習慣にな

っている。おにぎりを食べてから練習に行く

と、どんなにきつい練習でも何とか乗り切れ

る。終わった後もぐったりとなるまで疲れ

ない。しかし、おにぎりを食べないと、何故

かやる気が出ないのだ。食べずに練習に行く

と、本当に集中する事が出来ず、その違いを

実際に感じていた。何故、食べるのと食べな

いのとでこんなにも違いがあるのか、いつも

不思議だった。

私は小さい頃から、ご飯を残さずしっかり

食べていた。記憶はないが、ご飯を食べ終わ

るまで歩き回ることは無かったそうだった。今で

もお弁当には必ずわかめおにぎりを持って

行っている。小さい頃からの習慣とご飯のお

かけで、ここまで大きくなったと言っても良

いかもしれない。

私の家では白米ではなく、玄米、三分づき五分づき、七分づきに分けて食べている。それに加えて、もち麦や雑穀米を混ぜたり、もち米を混ぜたりもしている。玄米にはとてもたくさんの栄養があるし健康に良いから、というのが母のこだわりだ。私の家では、料理や気分によって炊くご飯を変えている。私のおすすめは、カレーの時は五分づきのご飯。カレーには、五分づきの香ばしくてかみ応え

のあるご飯がぴったりだ。本当に美味しくて何杯でもおかわりしたくなる。

玄米は食べにくいと思われているが、炊き方や分づき米にしたりと工夫すると、もちりしたご飯になる。ご飯だけで食べても、かんでいくうちに、口の中が甘くて美味しくなる。

三分づきのご飯は、より玄米に近くなり、香りもかみ応えも増していく。沢山かむことで、ゆっくり食べる事につながり、お腹いっ

ぱいになるので、母は三分づきが好きだ。父
と姉は七分づきが気に入らな。炊き立ての
炊飯器を開けると、っやっやと輝いてい
ころがたまらない。私も、それには心が
ゆく。

こんなにも美味しい分づき米だけれど、私
は、玄米にはどんな栄養素があるのか、
気になった。玄米には、ビタミンやミネラル、
食物繊維などが豊富に含まれている。三分づき
五分づき、七分づき、と白米に近づくほど食

物繊維やタンパク質、カルシウムなどは減
ていくが、消化吸収は良くなる。栄養と消化
吸収の面で考えると、私のおすすめは五分づ
きだ。食物繊維とビタミンB1は白米の約三
倍。カルシウムは白米の一・四倍。ビタミン
Eは白米の約四倍も入っているそう。それ
に加えて、玄米にはめんえき力を高める効果
もあるそう。めんえき力を高めるフィチン
酸が白米の約四倍も入っている。こんなにも
沢山の栄養が入っているから、私の練習前に

食べるおにぎりには力があつたのだと、納得できた。

何故、私の家ではこんなにも玄米にこだわっているのかというと、母の病気が始まりだ。いつも元気な母だった。健康診断でがんが見つかつた。手術をし、今では以前と変わらない生活を送っているが、毎日の薬や病院への定期的な通院はこれからまだまだ続く。食事を見直し、生活を健康的に変えていく始まりとして玄米に目が留まつたのだ。実際に

毎日玄米を食べ始めると、便秘も良くなり、がんだけでなく、腸内環境の改善にも良い事が分かつた。

ご飯は私のパワーの源であり、家族の健康を守っている。今の我が家にとって、なくてはならない物だ。私は、ご飯をこれからも沢山食べてつらい練習を乗り越え、大きく成長していききたい。また、こんなにも素晴らしき玄米の良いところを周りの人達にも教えて皆で健康を維持していききたいと思う。そして

その玄米を作っている農家の人達にも心から感謝し、これからも毎日おにぎりを食いたい。