

【オリーブオイル健康ラボ 季節のおすすめ情報⑥】

糖質が気になる人におすすめ、美味しく続けられる「米グルメ」!

オリーブオイルと玄米の健やかな食卓
「オリーブオイル卵かけごはん」に注目!

2023年はライスペーパー、米粉など、さまざまな米グルメが流行しました。2024年もおにぎり、お粥が話題になるなど、「お米」を使ったグルメを楽しみたいという人が増えています。健康的にお米グルメを楽しむにはどうしたら良いでしょうか? 内科医として長年、生活習慣病予防をすすめてきた、食と健康の関係に詳しいオリーブヴァ内科クリニック院長 横山淳一先生に聞きました。

オリーブオイル活用術を知って、もっと健康に

日本でのオリーブオイル、赤ワインの普及に内科医として取り組んでかれこれ30年になります。オリーブオイルは油であるがため、油脂をなるべく少なく、non-oilがhealthyという健康神話がある日本では、大きな壁があるのです。油脂は肥満、生活習慣病の元凶ではなくて、油脂の量より質であることを言い続けてきました。どうしてこんな誤解が日本に蔓延しているのかを考えると、日本は油脂を使ってきた歴史が浅く、油脂の後進国であることに気がつくのです。赤ワインについても同様に、アルコールを高々十数パーセント含有しているため酒類に分類され、アルコール以外の成分、ミネラル、ポリフェノール類などに健康増進成分として最近注目が集まってきたもののhealthyと大きな隔たりのある食品として扱われているのです。

オリーブオイル、赤ワインは日本の家庭でもだいぶ普及しましたが、それらのよさを十分理解して使っているかという点では、まだまだです。オリーブオイルについてみてみるとそのまま健康のために飲んで、パンにつけて食べている、野菜ジュースに入れて飲んでいる、などなどです。これでは日本での普及は頭打ちになってしまいます。オリーブオイルの特性を生かした、毎日できる楽しみ方をひとつお教えしましょう。

毎日、美味しく健康増進できる! 「オリーブオイル卵かけご飯」

戦後の日本の高度経済成長を支えた朝食での「卵かけご飯」、炊きたての白米飯に生卵を割って醤油をかけて混ぜて、呑み込むようにして食べる。簡便、短時間、効率よくエネルギーを供給でき、安価。そんな卵かけご飯を、今の働き世代が食べるとき是非すすみたい食べ方が玄米を使った「オリーブオイル卵かけご飯」です。毎朝、美味しく、また、健康増進、オリーブオイルの上手な使い方にも精通できます。

<作り方>

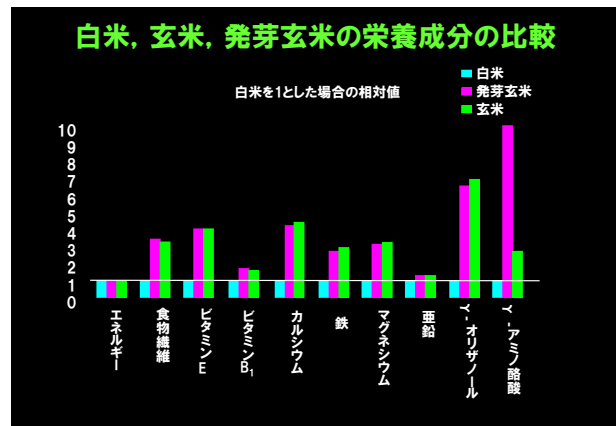
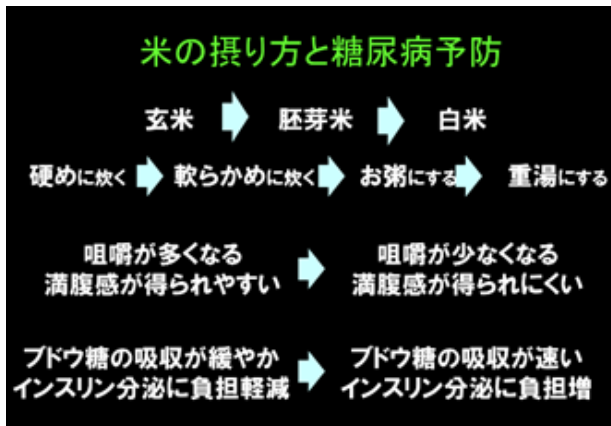
1. ミントマトのへたを取り半分に切る。
2. 冷たいままのフライパンに、たっぷりのエキストラバージンオリーブオイル、生卵、ミントマトの順に加える。
3. フライパンに蓋をかぶせてから超弱火で加熱する。(コールドスタート)
4. 白身が固まって、黄身の上が白くなってきたら火を止める
5. 玄米ご飯の上に、オリーブオイルを一滴も逃さずに全部のせて出来上がり。半熟の黄身と玄米を混ぜ、しょうゆを適量かけて、スプーンでいただきます。



この食べ方の特徴は、従来の「卵かけご飯」と比べてコメの本来の味を味わえること。また、白米でなく玄米を使い、ミントマトを加えたことで、食べた後の血糖値の上昇を緩やかにできる。さらに、黄身のコレステロールの摂取にもあまり神経質にならなくてすむなどの栄養学的な利点もあります。

「玄米」+「オリーブオイル」で美味しく糖尿病予防

糖尿病予防ですすめている糖質の摂り方は、インスリン分泌を過度に刺激させない摂り方です。食後血糖値の上昇度合いを示す Glycemic Index (GI) 値が高い食品は避け、主食（穀類）は精製されていないものを選び、ブドウ糖、ショ糖を添加した食品を制限する。しかも玄米には、食後の血糖値の上昇を抑える食物繊維をはじめ白米よりも豊富な栄養成分が含まれています。特にコメの摂り方と糖尿病予防を考えたとき、「玄米」は実におすすめの食品なのです。



しかし玄米が体に良いと判っていても、炊くのが難しそう、パサパサして美味しくない、などの理由で敬遠する人も多いかもしれませんね。そんな時、美味しく食べるための強い味方が「オリーブオイル」なのです。

玄米、オリーブオイルはいずれも実そのものすべてを余すところなく使った全体食品であり自然食品。相性は抜群です。玄米でなく白米ではべたつき美味しくない。また、ミニトマトはオリーブオイルで加熱すると旨みが凝縮され、青臭さがとれ美味しくなるのが味わえます。オリーブオイルを超弱火で加熱するため、蓋を取った瞬間にオリーブオイルの香りを最大限引き出せ、品質も評価できます。

健康増進のためにオリーブオイルをそのまま飲むという人もいますが、よほどの高品質でもない限り美味しいものではありません。あくまでもいろいろな食材のわき役で、引き立たせ役なのです。ぜひ、皆様方の朝食に取り入れてみてください。オリーブオイルの風味、品質もチェックできます。



横山 淳一先生 (よこやま じゅんいち)

オリーブヴァ内科クリニック 院長

医学博士。1973年千葉大学医学部卒。東京慈恵医科大学内科学教授を経て、現職。日本糖尿病学会認定糖尿病専門医・指導医、日本内分泌学会認定内分泌代謝科専門医。著書に「炭水化物を食べながらやせられる！地中海式最強の健康ダイエット」など多数。

●横山先生のコラムは他にもあります。オリーブオイル健康ラボ HP 内「オピニオンコラム」をご覧ください●

①『毎日の食卓でできる花粉症対策～EPAを味方につけて、オリーブオイルでアレルギー反応を軽減～』

②『春風邪、春バテ対策に。かんたんオリーブオイル丼で、免疫力アップ！』

URL : ①<https://oliveoil-lab.jp/column/index17.html>

②<http://oliveoil-lab.jp/column/index11.html>

<オリーブオイル健康ラボとは>

「オリーブオイル健康ラボ」は、日本人の健康長寿のために日本の食卓に合うエクストラバージンオリーブオイルの取り入れ方を発信していくことを目的に、各分野の専門家の協力のもと、「日本人の健康・美容によい効果」と、「日常の食卓への美味しい取り入れ方」を追究し、情報を発信しています。

オリーブオイル健康ラボ HP : <http://oliveoil-lab.jp/>



《本件に関するお問合せ先》

オリーブオイル健康ラボ 広報事務局:早川・青山

TEL:03-5771-3847 / MAIL:info@oliveoil-lab.jp / 携帯:070-3877-2982(早川)、080-59633944(青山)