



比べてわかる

正しい食材の選び方

メリットとデメリット



## 穀物を比較



白米



玄米

## 麺を比較



そば



うどん

## 豆腐を比較



豆腐



高野豆腐

## 乳製品を比較



牛乳



豆乳

## 発酵食品を比較



キムチ



ぬか漬け



## 白米

- ・精製されているので、ビタミンミネラルがほとんど削がれている
- ・精製しているため、酸化のスピードが速い
- ・血糖値が上がりやすい (=消化しやすい)
- ・美味しいと感じる人が多い



## 玄米



- ・精製されていないので、お米本来がもつ栄養価が含まれている。
- ・精製していないため、酸化しにくい。
- ・食物繊維が豊富に含まれるため、血糖値上昇が白米と比べて穏やかである。  
(=消化しにくい)
- ・植物の種が持つ酵素阻害物質を含むため、浸水が必要で白米より時間がかかる。
- ・丸ごと食べるので、農薬の残留を確認する必要がある。
- ・子供と男子には特に不人気。笑



そば

うどん



- ・食物繊維がうどんの2倍含まれている。
- ・うどんと比べて血糖値上昇が穏やかである。(=消化が遅い)
- ・ポリフェノール「ルチン」が含まれている。
- ・タンパク質や、ビタミンミネラルがそば粉には含まれている。
- ・小麦とそば粉が混ざっているものがほとんどなので、ものによってはほとんどが小麦の場合がある。その場合はうどんと何らかわらないので、見極めには注意する。
- ・蕎麦アレルギーは重篤な症状がでることがあるため注意



- ・蕎麦よりカロリーは低いですが糖質が多いため血糖値が上がりやすい。(=消化に良い)
- ・蕎麦に比べて太りやすい。
- ・いい意味で風味がないので、炒めたり煮込んだりとアレンジはしやすい。
- ・小麦による腸漏れ症候群が起こることがあり、全身の炎症を起こしやすい。



## 豆腐

- ・カロリーは高野豆腐より低い
- ・豆類は唯一の植物性タンパク質で、高たんぱくでありながら肉と比べて、余計な脂肪が少ないので、優秀なたんぱく質源である。（高野豆腐もしかり）
- ・絹ごし豆腐は高野豆腐と比べて糖代謝に必要なビタミンBが含まれている。
- ・調理の必要がなく、すぐに食べられる。



## 高野豆腐



- ・タンパク質が豆腐と比べて非常に多い。ミネラルも豆腐より多く含まれる。
- ・レジスタントプロテインが含まれ、糖の吸収を穏やかにして、血糖値の上昇やコレステロールを抑制する働きがある。
- ・噛み応えがあり、満腹感を得やすい。
- ・調理の必要がある。



## 牛乳

- 動物性である
- カルシウムが豆乳の3.5倍
- 日本人の大人には消化しにくい乳糖が含まれているため、おなかに不調をきたす人がいる。
- 日本の酪農では、牛に非常に負担が大きいため、健康的な牛からの牛乳は手に入りにくい。
- 殺菌の仕方により、日本の牛乳のたんぱく質はほとんど変性している。



※ 牛乳も豆乳も嗜好品としてとどめましょう！

## 豆乳



- 植物性である。  
ベジタリアンや乳糖不耐症などの人も牛乳の代わりに楽しむことができる。
- 鉄が牛乳の60倍
- 調整豆乳は植物油脂や砂糖が添加されているため、糖尿病には向いていない。
- 大豆イソフラボンがふくまれている(過剰摂取に注意)
- 遺伝子組み換え大豆の場合がある。
- 発酵していない大豆製品のため、酵素阻害剤が含まれる。



## キムチ

- 乳酸菌の量がぬか漬けの10倍と圧倒的に多い
- 昔ながらの作り方をしているもの以外は発酵しておらず、乳酸菌も含まれない。(キムチの素で白菜を和えているようなものが多い)
- 甘みをつけるため、血糖値は上がりやすい。(特に市販のものは水あめや異性化糖が添加される)
- 食べ過ぎると粘膜を傷つける(唐辛子のカプサイシン)。
- 作るとなると、ちょっと大変。



## ぬか漬け



- 糖代謝に必要なビタミンBが豊富。
- キムチには負けるとはいえ、乳酸菌が豊富。
- 野菜の栄養価が増える。
- 料理ができない人でも作れる。
- ぬかまぶしぬか漬けには注意。笑