

糖質を味方につける発酵美人の食べ方

「糖質」と人類の食文化の形成 (NHK「食の起源」サイトより参考)

◎700万年前…二足歩行の類人猿 狩猟・採取生活

生の木の実や植物の根からでんぷんを摂取 (他の動物より弱い)

⇒消化吸収悪く、美味しくない



◎200万年前 ホモエレクトゥス 火の使用

でんぷん (木の実や植物の根) 加熱

⇒甘くておいしくなる。

体内でブドウ糖に変わる



⇒消化吸収よくなる

⇒脳の最大のエネルギー源となる

⇒脳の巨大化 (700万年前の2~3倍)

石器 (道具) の発展

仲間との結束 生態系の頂点へ



◎ブドウ糖・・・脳のエネルギー源 (類人猿⇒人間に進化できた)

◎人間の食文化のはじまり 火の使用、道具の使用 調味料の使用

◎日本…弥生時代 (約3000年前) 採取狩猟生活から農耕のはじまり

主食⇒「ごはん」の食文化

でんぷんを食べても太りにくいアミラーゼ遺伝子 を受け継ぐ
健康長寿の腸内細菌 (プリボテラ菌 日本人 腸内細菌の約7.5%)

◆いなほ料理教室では

主食のごはん、米糀の発酵調味料、旬の和の食材で
グローバルな時代に和洋中エスニックなど多種多様な料理を提案。
ごはん 味噌汁（スープ）主菜 副菜を、米糀の発酵調味料で実現。

昭和50年ごろの食事バランスが理想的（一汁三菜）



- ◎マクガハンレポート（1977年米国上院議会報告書）
- ◎東北大学 都築毅 准教授 1975年型食生活提
『日本食プロジェクトの簡単いきいきレシピ』
『昭和50年の食事でその腹はへっこむ』
- ◎大塚貢氏 教育食育アドバイザー
長野県旧真田町 学校給食改革 ほか
『給食で死ぬ』



イタリアンライス

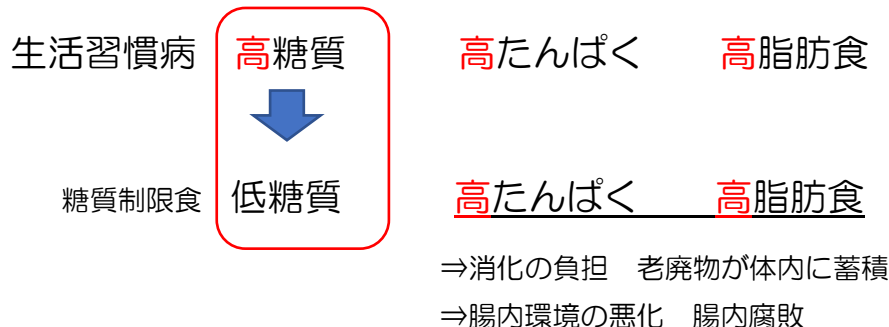


韓国風キンパ

土地のエネルギー季節のエネルギーの詰まった、旬の食材を活かした各国メニュー例

◆糖質制限食を見直そう！

糖質制限食では、糖質を減らすだけで、たんぱく質や脂肪は制限がほぼないか、多くなる



◆毎食のごはんの量 食事の全カロリーの50~65%

糖質の摂取量を極端に減らすことも、摂りすぎても死亡率が上昇
もっとも死亡率が低い糖質の摂取量が全カロリーの50~65%

(毎食お茶碗1杯程度 約130g 成人女性 デスクワーク)

精白米 100g 168kcal ⇒ 毎食軽く一杯 130g ÷ 218Kcal × 3食

30-49歳女性 生活活動強度(普通) 2050kcal -654 = 1396kcal

50-64歳女性 生活活動強度(普通) 1950kcal -654 = 1296kcal

おかずの摂取カロリー

※厚生労働省「[日本人の食事摂取基準\(2020年版\)](#)」参考

◆健康美人の食べ方

(1) 血糖値を上昇させない糖質の食べ方

ごはん+血糖値をあげにくい食品=食物繊維の多い食品と食べる

大豆、大豆加工品、野菜、海藻、キノコ類

➡ 食物繊維が豊富な【[おからレシピ](#)】の紹介

(2) 高たんぱく高脂肪食 ⇒腸内環境を整える食べ方

- ① 肉は赤身、肉より魚、肉を大豆加工品に置き換えて量増し
- ② 発酵調味料に漬ける(酵素が分解。消化吸収がよくなる)
- ③ 食物繊維+抗酸化パワー

➡ ① + ② + ③ ⇒【[活用アイデア](#)】紹介

おくのひろみ ごはんが主役の料理研究家

いなほ料理教室主宰。食育セミナー・料理講師歴20年。述べ受講者数14,000人を超える。東洋医学の陰陽五行をベースに、米、米糍の発酵食、旬の食材を活かした家庭料理で健康増進、体質改善を得意とする。美味しく健康的にメニューで家族が健康になり自信がつくと定評がある。子育てをしながらの料理教室の運営を約20年。

30~40代は子育てと仕事と駆け抜けてまいりました。レッスンに参加してくださる受講生様を通じ、アラフィフ世代を迎えて、女性は女性らしく内側から輝くエッセンスを誰もが持っていること。美味しい料理が作れることで自信がもてると笑顔が溢れ、キレイになれること。

女性はいくつになっても「輝き続ける」とを実感しています。

子どもが巣立った今、台所に立つ女性たちの笑顔溢れる「健康と美」のライフスタイルを「食」でサポートさせていただきたい。

日本人の主食「ごはん」「発酵パワー」「旬の食材」を活かして季節に合う、健康的な身体づくりを目指しましょう。

東洋医学では「氣き」「血けつ」「水すい」のバランスが大事。

栄養学にはない「氣」は、体を動かすエネルギーの素。お米は「氣」を補う食べものであり

また、でんぷんを分解してできるブドウ糖は脳のエネルギーとなる。

お米を主食としてきた日本人にとってお米は大事な食べ物であり、子どもたちの時代に、美味しく安全なお米を受け継ぐべく、ごはんが主役の料理研究家として活動を展開中。

(メニュー開発・講師委託など)

- ◆財団法人 都市農地活用保全アドバイザー
- ◆Panasonic センター大阪「暮らしの大学」講師
- ◆元禄創業「糍屋雨風」様専属料理講師
- ◆ミセスグローバルアースジャパン 2021 関西エリア大会ビューティキャンプセミナー担当
- ◆カネカ食品グループピュアナチュラル社様オフィシャルアンバサダー
- ◆MBS テレビ、関西テレビ、NHK など収録出演,メディア出演実績多数

現代食の時事問題や、健康美人食は、YOUTUBE やインスタで紹介予定です。

YOUTUBE



公式ライン



インスタ

