

# 連携講座レポート 第2号 2015.7.13

愛知県立稲沢東高等学校



## 第2回講座を実施しました

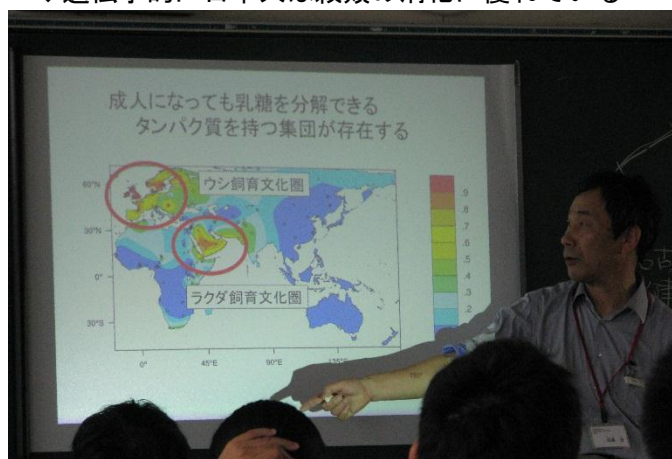
7月10日(金) 13:05~15:15 会場:本校2年6組教室

講義:玄米と日本人の健康

講師:名古屋文理大学 健康生活学部 健康栄養学科教授 佐藤 浩 先生

昨年度にも講座を開いていただいた佐藤先生に、今回も玄米の良さについて2年6組の生徒に向けて講義をしていただきました。

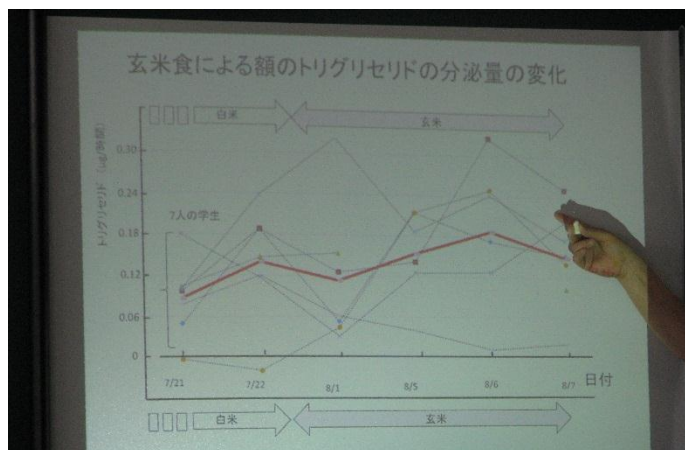
### ◆遺伝学的に日本人は穀類の消化に優れている



↑成人には通常ないとされる乳糖消化酵素を成人でももっている地域を表した分布図  
牛やラクダの牧畜をする地域では、成人でも乳糖を消化できるように遺伝子が変化したと考えられる。

体質の違いは、身体的设计図、すなわち遺伝子の個人差によるものです。300世代の生活習慣が遺伝子発現のスイッチのオン・オフに変化をもたらし、稲作を続けてきた日本人は米の消化に優れた体質になったということです。牧畜民族は、肉や乳製品の消化に優れているそうです。

和食に欠かせない米は、多くは白米として食されていますが、白米は、玄米に豊富に含まれている食物繊維やビタミン、ミネラルをほとんど削り取ったものです。玄米を食べないなんてもったいないですね。



おおむね白米食(グラフの左側)と比べ、玄米食(右側)の方が、皮脂量が多くなった。

### ◆玄米食と健康についての研究

佐藤先生は、「玄米食が皮脂の分泌を促している」という仮説を証明する研究を行っているそうです。仮説を証明するために、被検者の食事の設定や皮脂の測定方法をどのように決定し、実施したか、測定結果をどのように考察したかの説明がありました。データの数が少ないため、今後どのように研究をしていくかというお話もありました。特異なグラフを示した被検者がアトピーであったことから、玄米食がアトピーの症状を軽減するという事を証明できるかもしれないということに大変興味を示した生徒もいました。

### ◆玄米の試食

玄米を知らない生徒のために、2年6組の生徒に炊きたての玄米を試食してもらいました。昨年同じ講座を受講した3年6組にもお裾分けをしました。香りがいいという感想を述べた生徒もいて、玄米の評判は上々。用意した玄米はあっという間に平らげられました。受講内容は家庭を持ち帰り、玄米食を広めていってほしいものです。

## 夏休みの予定

名古屋文理大学 研究室での活動

8月3日(月)~6(木)

3年化学基礎選択者と2年6組

家庭での食事調査