

## おとうふ日和

おとうふは、どんな薬よりも勝るもの。そのままよし、煮てもよし、焼いてもよし。  
本物の食はすぐそこにありました。

最後の月になりましたが、今年一年皆様には健康で良い年を過ごされたと思います。

「医食同源」、「食は命なり」を考え来年は食品についてもう一步深く考えてみたいと思います。知っているようで詳しく知らない炭水化物について

●炭水化物は植物繊維と糖質をプラスしたものですので、食品によつての違いが解れば、血糖値を気にしている人は炭水化物を控えたほうが良いことは誰でも知っていると思いますが、糖質が多く食物繊維が少ないから良くないのか、など理解できると思いますので数値の一覧を作ってみました。

| 製 品    | 炭水化物 | 食物繊維 | 糖 質 |
|--------|------|------|-----|
| 大 豆    | 19.0 | 17.1 | 1.2 |
| 木綿豆腐   | 1.6  | 0.4  | 1.2 |
| 油 揚 げ  | 2.5  | 1.1  | 1.4 |
| が ん も  | 1.6  | 1.4  | 0.2 |
| おから旧製法 | 9.7  | 9.4  | 0.3 |
| おから新製法 | 13.8 | 11.5 | 2.9 |
| 豆 乳    | 3.1  | 0.2  | 2.9 |
| 豆乳飲料   | 7.8  | 0.1  | 7.7 |
| 湯 葉    | 4.1  | 0.8  | 3.3 |
| 乾燥湯葉   | 8.9  | 3.3  | 5.6 |

大豆製品については糖質が少なくおからも旧製法と新製法の違いが解ります。豆乳豆乳と豆乳飲料の違いも良く解ります。湯葉乾燥湯葉との違いも数値のとおりです。

|      |      |     |      |
|------|------|-----|------|
| 玄 米  | 73.8 | 3.0 | 70.8 |
| 白 米  | 77.1 | 0.5 | 77.6 |
| おにぎり | 39.4 | 0.4 | 39.0 |
| も ち  | 50.3 | 0.8 | 49.5 |

お米の場合も生よりおにぎりやもちにしたほうが少なくなる良く解ります。

|        |      |      |      |
|--------|------|------|------|
| 小麦玄穀国産 | 72.2 | 10.8 | 61.4 |
| 外国     | 75.2 | 11.2 | 64.0 |
| 薄 力 粉  | 75.9 | 2.5  | 73.4 |
| パ ン    | 46.7 | 2.3  | 44.4 |
| うどん 生  | 56.8 | 1.2  | 55.6 |

小麦もパンやうどんにしたほうがよく解ります。

炭水化物と言っても糖質と食物繊維を良く見ますと自分にとって今、なにが大事であるか理解出来ると思います。また同じ数値でも無農薬、無化学肥料のもの、自然栽培のもの、無添加のものが「生きた体を作る質量が高い」ので理想であることは言うまでもありません。