

約50年前と比べ国民1人当たりの米の消費量が半減しており、消費拡大を図ることから、「おにぎり」について特集します。

### 1. おにぎりの始まり

おにぎりの起源は平安時代の「屯食(とんじき)」であると言われています。宮中や貴族の宴会があった時に、屋敷で働く人々のために「ご苦労様」という意味をこめて配られていました。それ以降、おにぎりはお皿のいらぬ簡単で便利な食べ物として戦国時代の携帯食や野良仕事の弁当として重宝されていました。大日本帝国陸軍では兵食の基本となる米麦飯を1合ずつ球形に握り、それを1食あたり2個携行するのが標準であったようです。

### 2 おにぎりとおむすびの違い

中身は一緒で呼び方が違うだけですが、歴史が古いのはおにぎりのほうです。おにぎりという言葉はもち米をむした強飯(こわい)をにぎった“にぎりめし”が原型です。これがいつのまにかおにぎりと言い換えられ、もち米からうるち米でつくられるようになったもの。おむすびは江戸時代に身分の高い女性や大奥などで、女性のていねいでやさしい言葉、女房言葉としておにぎりを言い換えたのが始まりとされています。(おにぎりやおむすびの語源、両者の違いについては種々の説があります。)

### 3. 具のいろいろ

具は梅干しや削り節・昆布などが昔からの定番ですが、近頃は以下のようなものもあります。

- ・乾物 おかか
- ・和え物 ツナマヨネーズ、エビマヨネーズなど。
- ・揚げ物 エビ天(天むす)など。
- ・魚卵加工品 イクラの醤油漬、明太子など。
- ・塩辛 イカの塩辛など。
- ・そぼろ 鶏そぼろ、鮭フレークなど。
- ・佃煮 昆布、海苔の佃煮など。
- ・漬物 梅干し、高菜など。
- ・発酵食品 納豆など。
- ・焼き物 焼き鮭、スパムなど。

皆さんの好きな具は出てきましたでしょうか？読んでいくうちにおにぎりが食べたくなってきた事だと思いますがもう少しお付き合い願います。では次は、おにぎりのパワーについてです。



富山県で良く食べられている、とろろ昆布のおにぎり

### 4. おにぎりのパワー

#### 米のパワー

「ごはんは、太るから」と、ごはんを食べないでおかずだけの食事をする人がいます。確かに、お米の成分はエネルギーの源になる糖質(でんぷん)がほとんど。だからと言って、ごはんは太るというのは大間違い。ダイエットの基本、体内の脂肪を燃焼させるには、ある程度の炭水化物が必要です。さらに、ごはんはゆっくり消化されるため、血糖値が長時間安定し、いわゆる満腹状態が長持ちする利点があります。また、ごはんは、糖質以外にもたんぱく質、ビタミンB、E、ミネラル、食物繊維を含んでおり、バランスの良い食物です。健康的なダイエットには、ごはんを主食とした和食が理想といえます。

「ごはんの方が腹持ちがいい」と私たちが感じるのは、パンなどの消化の良いものよりも、ごはんの方がゆっくり時間をかけて消化され、血糖値が持続するからなのです。ごはんの腹持ちの良さは、消化が遅い為ということなのです。

実はこの消化の遅いごはんが、日本人にとって重要でありながら足りないといわれる栄養素、食物繊維と同じ働きをしています。

ごはんには、食物繊維と同じ働きのある消化に抵抗するデンプン、レジスタントスターチ(難消化性デンプン)と呼ばれるものがあります。

さらに、おにぎりにして食べることで、この食物繊維と同じ効果をアップさせることができます。お米のデンプンは、炊飯する前は硬く、炊飯することにより柔らかくなる。これをデンプンのアルファ化といいますが、炊飯前のお米のデンプンは、ベータデンプンと呼ばれます。

おにぎりは時間が経過して食べることが殆ど。ごはんは炊き上がった直後からまたベータ化するため消化しづらくなり、レジスタントスターチも多くなるのです。

また、おにぎりを始めとする糖質はアルコールを分解する働きがあるのでお酒を飲む時もお勧めです。

#### 海苔のパワー

海の恵み海苔は、ビタミン、ミネラルを豊富に含んでいる。その中でも注目なのはビタミンB1とB2です。

このビタミンBは、エネルギーの代謝と燃焼に必要なビタミン。(B1=糖質の分解・B2=脂肪の燃焼)

おにぎりを包む海苔は、ごはんの栄養素を消化する為の火付け役となります。

また、日頃不足しがちな鉄、カルシウムなども豊富に含まれており、ごはんの栄養分を補い最強のミネラルを作り出します。

#### 塩のパワー

ごはんと海苔の吸収を助けるのが塩です。摂り過ぎは様々な身体の不調を招き良くないが、少な過ぎるのも問題なのです。塩が不足すると胃酸が薄まり、消化吸収が妨げられてしまうのです。おにぎりの塩は、単に味付けだけのものではなく、おにぎりの消化吸収を助けるものなのです

以上おにぎりの蘊蓄について述べてきましたが、書いている筆者が一番食べたくなってきました。皆さんも色々な具を試して、おにぎりを楽しんでください。