

日本の多様な米 ~ 理事長の農業チャレンジ ~

熱暑の折に「ご飯を炊いてもらえない」とお思いの方も多いと存じますが、日本には「あっさりしたお米」など、多種多様な品種があります。今回は「米作り」の実践をされている秋庭理事長より「寄稿頂きました」。

今年から農業に挑戦しようと思ひ米作りを始めてしまった。カピカの1年生。

切っ掛けは、素晴らしく美味しく、しかも体にいいコメとの出会いであった。

その米は、ササニシキ。

1963年に誕生し、1990年にはコシヒカリの次に作付面積の多い、全国第2位の人気品種までに普及したが、1993年の冷害で大きな被害を出した結果、東北地方の生産者に嫌われてしまい、冷害に強いひとめぼれへと転換され、作付面積は大幅に減少し、現在では、全国的には作付面積が0.3%にまで激減している。

その原因の多くは作り方の難しさであろう。私の惚れ込んだササニシキをもう少し解つてもらいたい為に、米に関する蘊蓄を少し書かせて頂く事とする。

米には、アミロペクチンとアミロースという二種類のデンプン分子が存在し、その二つから構成された米は、その比率によって大きく食味や性格が変わってくる。

もち米はアミロペクチン100%で作られていると言われている、分解されやすいデンプン分子から構成されている。

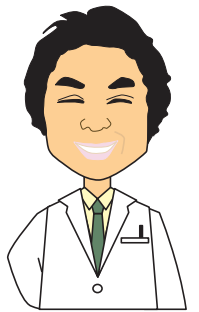
また、うるち米は75~90%のアミロペクチンが入っていて、その他は分解されにくいデンプン分子であるアミロースが入っている。

普段我々が食べている米はうるち米と呼ばれる物ですが、その食味の違いは主にアミロースとアミロペクチンの含有比率によって変わってくる。

最近では、ミルキークイーンを代表とする低アミロース米が好まれる傾向が高く、人気が出てきたがこのコメはアミロース含有量が10%位で、どちらかと言うともち米に似ている食味傾向にあるようだ。

日本人の最も好きな米であるコシヒカリは中アミロース米に分類され、アミロース含有量は16~18%と言われている。

そして私の一押しであるササニシキは、高アミロース米に分類され、アミロース含有量は20%以上を占めている。



秋庭理事長

お米と歯と



「歯」という漢字には「米」という文字が含まれています。

「歯と米は昔から関係があるのでは?」

と思ってしまうそうですが、

「歯」の漢字の「米」部分は

「上下に並んだぎざぎざの歯列」を表す

「歯」の中央部分が「米」に略された

ものだそうです。

このように、本質的な関係はない

「歯」と「米」の言葉がある一方で、

日本語には「こめかみ」という言葉も

あります。

「耳の目の間のものを噛むと動く部分」

である、この言葉の由来は、

日本人の主食が古くから米であり、

生米をよく噛んで食べる習慣があったから

とされています。

古来日本で食べ物と言えれば米であり、

食べることで歯には密接な関係がある

ということを表している言葉です。

古代人に負けず生米を噛れるぐらい?

丈夫な歯を保てるよう、歯科医院に

通ってメンテナンスをしましょう。

私はこの様な高アミロース米が、健康につながる米だと思ひ作ることになった。

アミロースの特徴は、難消化性でんぷんと言われる成分からなり、胃や小腸ではなかなか消化されないから、血糖値が上がりにくい性質を持っていると共に、大腸では、細菌の栄養になり、腸内環境を良くする働きをする。また、アレルギーに成りにくい米とも言われている。

そんな都合のいい米があるならば、ぜひ自分の手で作ってみたいと思ひ、早速無農薬での栽培を試してみることになった。

農薬を使わないのは良いが、雑草や病気や虫に対する対策は、一年目なので、自然任せにすることにしました。

しかし、肥料だけはしっかりとやらなければ美味しい米が作れないような気がするから、有機肥料を勉強してみる。

色々な書物を読んでいくうちに何となく自分にあつた肥料が見つかったのでそれを使うことにした。その肥料の内容とは。

米を人間に例えて考えると、どんな物をやれば良いのか簡単に理解出来るような気がしてきました。

例えば、化学肥料は点滴や胃ろうに入れる栄養素に似ている。元気な人間が要求する食物は、多岐に渡る食品群であり、元気な米も考え方は全く同じだろうと勝手に思ひ込む。

そうだとすれば、発酵食品は人間の身体に良いんだから米にも良いはずであり、発酵食品を作る有効微生物で分解された有機物は、絶対に米にいいはずだと想像できる。

だから、人間の食べる発酵食品から採った有機微生物を積極的に使い、多くの有機物を人間の友好的な細菌で分解し、それを有機肥料とし、稲の顔を見ながら適切に「馳走すれば最高の米が出来るに違いない」。

その結果が、最高の米達との出会いであり、米の健康優良児を作り上げることが出来れば、最高の米作りマスターになれるであろうと、勝手に思ひ込んで、現在奮闘努力中。

大網歯科医院

<スマイルデンチャー>



保険の部分入れ歯は、金属のバネが使われており自分の歯にバネをかけて固定します。 ※写真 下

スマイルデンチャーは、金属のバネを使わず、歯茎に近い色で作っています。 ※写真 上

笑った時や、食事の時に、金属のバネが気になる方はぜひご相談ください。

片貝デンタルクリニック

その歯磨き剤、ホントに自分に合っていますか？



「CMや見た目のビジュアル」「家族が使っているから」といった理由で選んでいる方も多いと思いますが、最近の歯磨き剤は目的や用途がハッキリしています。

「フッ素」は虫歯予防のための薬用成分の一つです。重視したい効果が虫歯なのか、歯周病予防なのか自分のお口の状態を理解して選んでいただくと良いですね！

★歯磨き剤選びに迷ったら、患者様に合ったものをお出ししますのでお気軽にお声かけください。

おゆみ野総合歯科クリニック

・フッ素による虫歯予防効果

- ① 酸に強い歯質にする
- ② 再石灰化を促進する
- ③ 菌の活性を抑制する



・フッ素を効果的に使用するために

- ・ 1日2回以上フッ素配合歯磨き剤の使用
- ・ 「就寝前」「毎食後」が効果的。特に就寝前は、就寝中に唾液分泌が低下するため翌朝までフッ素が口腔内に残りやすく効果的

・フッ素配合歯磨剤の選びかた

- ・ 口腔内でフッ素が分散しやすい柔らかいペーストを選ぶ。
- ・ 泡立ちが良いブラッシングの邪魔になってしまう。妨げにならない程度の泡立ちのものを選ぶ。



ぜひみなさん参考にしてみてください。

訪問事業部

入れ歯ができるまでの流れ



入れ歯を作りたいけど、どんなことをしてどれだけの期間がかかるんだろう？

と、いう質問を何度か受けたことがあります。今回は、入れ歯ができるまでを簡単にですがご紹介します。



入れ歯ができるまでには基本的に最低でも一ヶ月はかかります。

1. おおまかな型どり
2. 個人にあったトレーで精密な型どり (入れ歯によっては省くことがあります)
3. 噛み合わせの確認
4. 入れ歯の試し合わせ (歯並びの確認)
5. 入れ歯の完成



入れ歯が完成したから終わりというわけでは無く、何度か調整をします。

入れ歯が落ち着いてきたら、長期的に使えるよう定期的な検診が必要です。