

# 市民病院だより

麦ごはんを食べましょう ～いま注目の健康食材～

小城市民病院名誉院長

佐藤 彬

いま世界的に大麦の健康効果が注目されています。アメリカや欧州では「大麦はコレステロールを下げ心臓病のリスクを下げる」と発表されています。日本では大麦食品推進協議会が作られ普及に努め、大麦の売り上げは2013年で前年比27%も伸びています。

り、経口薬を服用していた34人中17人が薬を中止できました。この著明な効果の理由は麦ごはんに含まれる食物繊維です。麦ごはんの食物繊維は白米ごはんの20倍もあります。

日本人に必要な食物繊維は1日17～19gですが、刑務所では麦ごはんを食べることで1日30gも摂取していました。では、どうして麦の食物繊維が糖尿病に効いたのか次に説明します。

## 糖尿病への大麦の効果

2007年に報告された福島刑務所での調査結果によりますと、刑務所入所者は3食とも麦ごはんを食べており、糖尿病の治療を受けている入所者のうち8割の人に糖尿病の改善が見られました。具体的には、インスリン注射していた18人中5人が注射をしなくて済むようにな

## 麦と食物繊維

食物繊維には水に溶けない不溶性食物繊維と水に溶ける水溶性食物繊維があり、それぞれ重要な働きをしています。不溶性食物繊維は野菜、豆類、きのこなどで便の芯となって便通を良くします。水溶性食物繊維はメタボリック症候群に効果がありますが大麦くらいしかありません。

ん。大麦の水溶性食物繊維はβグルカンと呼び、腸の中でドロドロになります。このドロドロが血糖やコレステロールなどの脂肪を包み込むため、吸収が抑えられ健康効果を出します。

以上から糖尿病、高脂血症などに有効なのです。何より複雑な栄養管理をしなくても白米ごはんを麦ごはんに変えるだけで良いので、簡単に始められると思います。また、麦ごはんは腹持ちが良いのでダイエットにもなりますし、便秘にも効果があります。

実際に炊く時は白米に対して、麦を3割混ぜてください。また、大麦グラノーラや大麦スープなどにもβグルカンが入っています。いろんな大麦レシピがあるのでお試しください。ただし、ビールや麦茶にはβグルカンは入っていません。また、腸閉塞などの腸疾患のある方は消化不良を起す恐れがあるため摂取を控えましょう。



## 小児科だより



発疹  
子どもの病気には体に発疹(ブツブツ)が出るものが多いです。

突発性発疹や夏風邪に伴う発疹、手足口病、はしか、水ぼうそうなど、ウイルス感染に伴った発疹、溶連菌やとびひなど、細菌感染に伴った発疹といった、感染症によるものがほとんどです。しかし、中にはじんましんや食物アレルギー、アレルギー性紫斑病、川崎病もみられます。

経過を見るだけでよいものから、飲み薬の内服や塗り薬が必要なもの、入院して治療が必要なものまでありますので、発疹が出たらまず小児科を受診して発疹の原因を見極めることが大切です。



## 小児科が拡充しました

毎週木曜日の診療時間を19時まで(受付は18時30分まで)延長しています。

## お知らせ

平成27年1月から毎週火曜日午前中に加え、第2・第4金曜日午前中にも糖尿病外来を行っています。予約制となりますので、受診を希望される方は事前にご連絡をお願いします。

【問合せ】小城市民病院 ☎ 73・2161 ホームページ・アドレス <http://www.city.ogi.lg.jp/hospital/>