

JAPÁN C1

MEGOLDÁS

1. Mit mondanak általában az emberek az étkezéssel kapcsolatban? Mi az, ami hizlal? 4 pont
 - Nem kell rizst enni,
 - inkább csak mellékfogást (okazu).
 - A keményítő nem hasznos.
 - Ha csak rizst eszel, meghízol.

2. Mi Suzuki Masanari meglátása és a szövegben kifejtett vélemény? 6 pont
 - A főtt rizs központú étkezés egészséges.
 - A rizs elengedhetetlen a fogyókúrához.
 - A sportolók energia forrása,
 - mivel glikogént termel,
 - ami a rugalmasságot,
 - kitartást segíti.

3. Mennyire elterjedt a rizs fogyasztása a külföldi sportolók körében? 4 pont
 - Nagyon népszerű,
 - több híres sportoló is
 - a főtt rizs fogyasztásának
 - híve.

4. Mi az, ami glikogénként raktározódik el a szervezetben? 2 pont
 - A szénhidrát.

5. Miért hízunk meg nehezebben a rizstől, mint mondjuk a kenyértől vagy a tésztáktól? 4 pont
 - Azért, mert mag (szemcse) formában fogyasztjuk.
 - A liszthez képest
 - nehezebben válik
 - zsírrá a szervezetben.

SZKRIPT

ごはんのメリット

「ごはんを食べずに、おかずを食べなさい。でんぷんなんて役に立たないんだから」

「ごはんばかり食べていると太るよ」

こんな言葉、頻繁に聞かされてきました。耳にタコができるくらい。

本当だろうか。ごはんはただのでんぷんで、食べると太りやすいのだろうか。

「ごはん中心の食生活をすれば、健康にもとてもいいし、スポーツ選手にも、ごはんの愛好者が多いですよ」と、筑波大学の鈴木正成さんは言っています。

野球の落合選手は、中学生のころ、ごはんを13杯も食べていた。シンクロナイズド・スイミングの小谷美可子選手のエネルギー源はおにぎりだというし、アメリカの水泳選手、かの有名なマーク・スピッツまでがごはん党とか。

「炭水化物は瞬発力、持続力をアップさせるグリコーゲンを作ってくれる。外国の選手からも注目されています」
食べると太るというのは「むしろ、逆ですね。ごはんはダイエットに欠かせない食べ物です」

なんとごはんはダイエットによし、どんどん食べるべし、というのです。

はたしてその理由は何でしょう？

「でんぷん、つまり炭水化物と脂肪、この二つがおもに人の体ではエネルギーとして使われるわけですが、どちらが太りにくいかは分かりますね。エネルギーとして燃焼されなかった脂肪は、体脂肪やコレステロールになって体にたまってしまいます。それに比べ、炭水化物は燃焼する、アミノ酸に分解されたたんぱく質に再生される、またはグリコーゲンとして貯蔵されるなど、多目的に活用されるのです。だから同じエネルギー源なら、炭水化物を多く摂ったほうが太りにくい」

なかでもごはん。パンやスパゲティもあるけれど、一番太りにくいのが、ご飯だそうです。なぜか。

「ご飯が太りにくいのは、ずばり【粒】だからなんです。でんぷんには体脂肪の合成と蓄積を活発にする【インシュリン】の分泌を刺激する作用があるんですが、粉のでんぷんと粒のでんぷんを比べた場合、粒はこの作用が少ないんですね。粒であるごはんは、小麦粉で作ったパンやスパゲティに比べて体脂肪への働きかけが少ないから、太りにくいのです。

（「日本を考える五つの話題」