



## 「おもち」は、消化が悪いって本当なの

### 消化が悪いのは、ねばり気が強いため

「おもち」は、ふつうの白米のご飯に比べ、水分が少なく、ねばり気が強く、カロリーは、ご飯の2倍もあります。しかも、胃の中にとどまる時間も2倍で、そのため、「おもち」を食べると、腹にもたれて、ほとんど空腹を感じなくなります。

これは、「おもち」がねばり気が強いため、胃の中で、消化のための、胃液に接する部分が少なくなるためで、消化が悪いといわれるのはそのためです。

### 「おもち」の消化をよくする食べ方は

「おもち」の消化をよくする食べ方の一つは、食べすぎないことです。

ふつう、「おもち」一切れには、ご飯一ぱい分のカロリーがあるとされています。

ですから、二切れも食べれば、カロリーは十分なわけですが、これでは、栄養不足になってしまいます。白い「おもち」を食べるとつかれるといわれるのは、ビタミン不足のためだといわれています。

それで、「ぞうに」には、いろいろな物を入れて、栄養不足を補うようにしています。しかし、いろいろな物を入れたぞうにを食べても、胃がもたれるのは、ペロリと「おもち」を飲みこむからですので、よくかんで食べれば、そのようなことは起きません。

また、「おもち」といっしょに大根おろしを食べると、消化が早いといわれていますが、これは、ダイコンの中のアミラーゼというものが、消化をたすけるからです。

しかし、大根おろしをたくさん食べても、「おもち」のでんぷんの半分くらいしか、消化する力がありませんから、やはり、食べすぎに注意するのがいちばんのようです。

(監修・保志 宏)

