



”もち麦”のひみつ



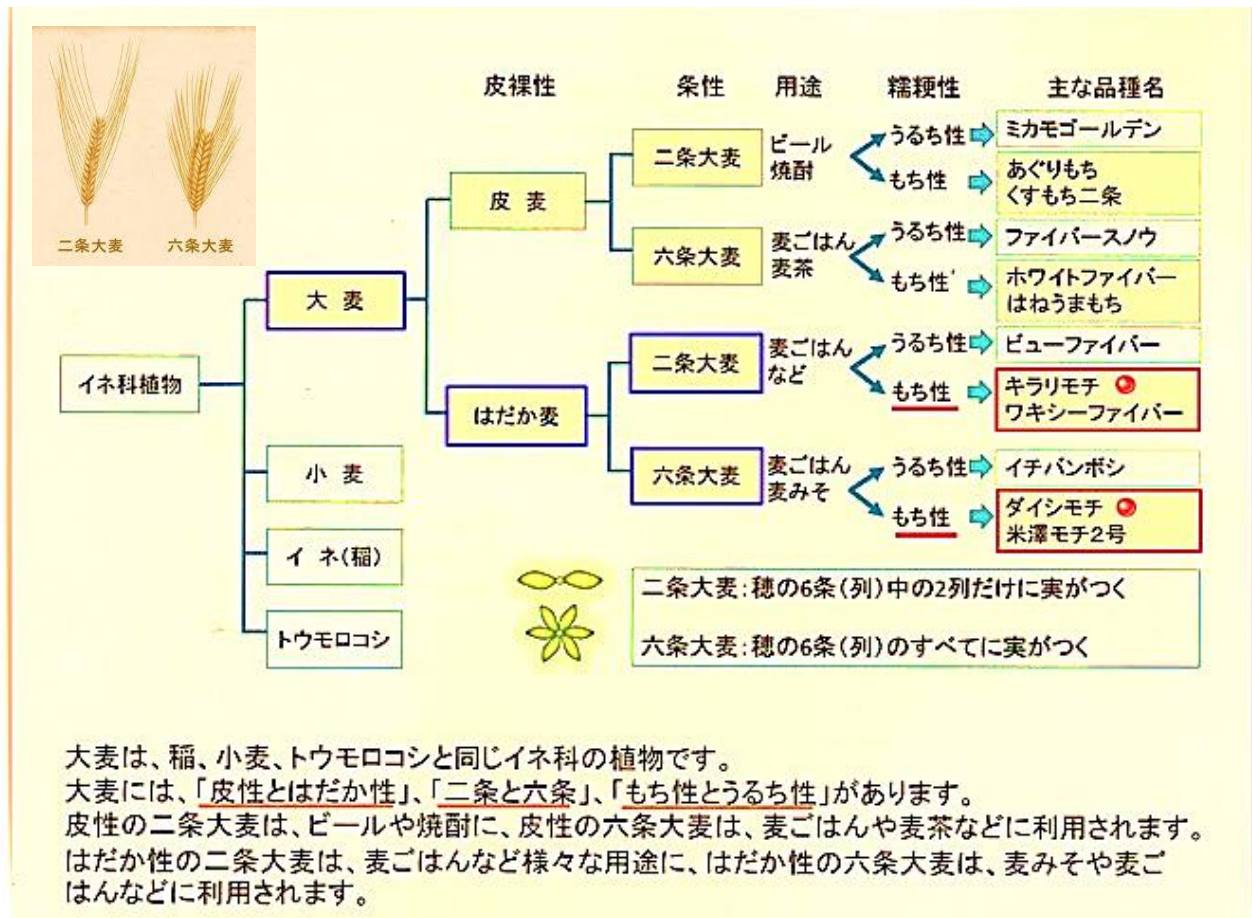
最近、腸内環境を整えるスーパー食材として「もち麦」が話題です。
この「もち麦」いったいどんな食材なのでしょう。
もち麦のひみつについてお話しします。



麦の家系図

もち米は知っているけど「もち麦」は？

お米にも「もち米」と「うるち米」があるように、大麦にも「うるち麦」と「もち麦」という品種があります。
うるち性はパラリとした食感で、もち性はもちもち、プチプチとし冷めてもちもち感があります。



もち麦パワー

うるち麦100gに含まれる水溶性食物繊維は6gに対し、もち麦は9g

大麦には、食物繊維が豊富に含まれています。特に健康機能性成分として知られている水溶性食物繊維β-グルカンがもち麦にはうるち麦より多く含まれています。この水溶性食物繊維は、内臓脂肪や血液中のコレステロールを低減させメタボリックシンドロームの改善効果や血糖値を下げる効果があることが、わかってきました。さらに、血圧上昇抑制効果(セカンドミール効果)や腸内環境を整える作用があるといわれています。もち麦には、リラックス効果があると言われている「ギャバ」も含まれており、白米やうるち麦に比べて糖質が少ないのも特徴です。

もち麦を効率よく!

朝、夕の食事にプラス

白米に3割ほどのもち麦を混ぜたり、茹でてスープやサラダとして毎日摂取しましょう。

