

# 我孫子市民体育館 健康豆知識 2021/4

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！

今月は『麦ごはんのスズメ』についてお届けします。

麦ごはんは「健康的にムリなくダイエットしたい人におすすめ」と女性誌等で特集されています。また、ダイエットや健康志向が強い人だけでなく、身体のメンテナンス食材としても親しまれるようになりました。そんな「大麦」についてまとめてみました。

## 「ごはん」と「麦ごはん」の違い



精白米のごはん(150g)  
(サトウのごはん小盛)  
・エネルギー 209kcal  
・タンパク質 2.9g  
・脂質 0g  
・炭水化物 糖質 48.3g  
食物繊維 0.5g



もち麦ご飯(150g)  
(はくばくもち麦ご飯)  
うるち米:大麦=7:3  
・エネルギー 195kcal  
・タンパク質 4.2g  
・脂質 0.75g  
・炭水化物 糖質 41.4g  
食物繊維 2.7g

ダイエット効果があるといわれ、注目されている「麦ごはん」！中でも高栄養価で低カロリー、モチモチ食感の「もち麦」が人気上昇中です。ここでは**白米ともち麦ごはんについて比較してみます。**

- ①炊いたときにもち麦のほうが膨張するので炊き上がりは、かさが増します。沢山食べたい場合や、満足感を得ながら糖質量を抑えることができます。
- ②もち麦は白米よりも多くのマグネシウムやカリウム、亜鉛、鉄など豊富なミネラル成分が含まれます。
- ③健康維持や美容サポートに役立つビタミンEやビタミンE1も豊富に含まれています。

以上のことから白米と比べて、もち麦の栄養価がいかに高いかがわかります。その上、もち麦と白米のカロリーはほぼ変わらない為ダイエットの強い味方と言えます。



## 麦ごはんの食物繊維

麦ごはん(大麦)には「食物繊維」が豊富に含まれています。その量はなんと**白米の約5倍！**

食物繊維には水に溶ける【**水溶性食物繊維**】と、水に溶けにくい【**不溶性食物繊維**】の2種類があります。それぞれが異なる働きをしていますが、ほとんどの野菜に多いのは、水に溶けにくい【**不溶性食物繊維**】なんです。その点、大麦は他の食材ではなかなか摂ることができない**水溶性食物繊維の「β-グルカン」**という成分が豊富！この成分は腸内で3つの良い作用があります。

- ①**短鎖脂肪酸をつくる材料**となり、コレステロールの生成を抑える働きがあります。
- ②**糖質の吸収を抑える働き**があります。糖質の吸収を抑えることで血糖値が急上昇してしまうことを防いでくれます。
- ③β-グルカンの効果で、**食物をゆっくりと消化させる**ので腹持ちが良くなります。また、麦ごはんは白米と比較すると食感に変化が出て咀嚼回数も必然的に増え、食事をゆっくりとするようになりダイエットに良いとされています。

ただ、食物繊維を多く摂取してしまうと便秘を引き起こしてしまうこともあります。腸内環境が整って便秘を解消してくれるというメリットを感じる方がいる一方で、食物繊維は過剰摂取してしまうことで便秘を起こす原因にもなってしまいます。腸内環境を改善してくれる効果が出過ぎてしまうと下痢になってしまう方もいるようです。

## 要注目！スーパー大麦！！

大麦の中でも今、注目の穀物「**スーパー大麦 バーリーマックス**」！なんと、食物繊維量はダントツの数値。**白米の10倍、もち麦の約2倍**！また、大腸の奥にまで届く第三の食物繊維『**レジスタントスターチ**』を豊富に含んでいます。『**レジスタントスターチ**』は腸内で善玉菌の家になる「**不溶性食物繊維**」と、善玉菌のエサになる「**水溶性食物繊維**」の2つの特徴を兼ね備えています。また、大腸の奥深くにあり、大腸ガンや潰瘍性大腸炎などの発症部位にもなる直腸。この直腸まで善玉菌をしっかりと運び、必要な短鎖脂肪酸を供給するのが『**レジスタントスターチ**』の重要な役割です。最近ではコンビニのおにぎりにもあるようなのでぜひ試してみてくださいは！？



スーパー大麦ごはん(150g)  
(さとうのごはんスーパー大麦ごはん)  
コシヒカリ：スーパー大麦=8：2  
・エネルギー 201kcal  
・タンパク質 4.1g  
・脂質 1.4g  
・炭水化物 糖質 40.8g  
食物繊維 5.0g

## ごはんは「腸内フローラ」を整える

日本人の腸には、炭水化物を好む細菌が多く住むことが研究で明らかにされました。「腸内フローラ」は、住んでいる場所の風土や食生活によって変化します。昨今の研究で**健康な日本人の腸内フローラは、炭水化物やアミノ酸、海藻類の代謝に関わる機能が豊富**なことが判明しました。腸内環境を良好に保つために、炭水化物を摂ることが見直されてきています。炭水化物は代謝を上げる大切な栄養素です。ぜひ、「麦ごはん」で身体と腸内を整えてみてはいかがでしょうか？