

A decorative border of red floral and leaf patterns surrounds the central text.

ういケアみなと

第7回栄養セミナー

スタミナ麦とろ丼

～大麦の力～

港区立がん在宅緩和ケア支援センター
ういケアみなと

～大麦の栄養～

大麦といえば、明治時代に海軍軍医だった高木兼寛が、海軍兵の食事に麦ごはんを取り入れ、『脚気』を予防したことが知られています。その後の研究で、大麦にはビタミン B1 が豊富に含まれていることがわかりました。

大麦は、ビタミン B1 以外にも食物繊維を豊富に含んでいます。食物繊維には、水に溶けにくい不溶性食物繊維と、水に溶ける水溶性食物繊維があります。不溶性食物繊維は、腸を刺激して便通をよくし、腸内環境を整えます。水溶性食物繊維は、糖の吸収を抑えて食後の高血糖を防いだり、コレステロールを吸着して体外に排泄します。また、不溶性食物繊維と同じように腸内環境を整える作用もあります。

大麦は、この両方の食物繊維をバランス良く含んでいます。



可食部 100g あたり

水溶性食物繊維 : 6.0g

食物繊維総量 : 9.6g



β-グルカン

『β-グルカン』は水溶性の食物繊維です。大麦は、このβ-グルカンが他の穀物と比較して、とても多く含まれています。

β-グルカンは、水溶性食物繊維の働き(糖の吸収を抑えて食後の高血糖を防ぐ、コレステロールを吸着して体外に排泄する)の他に、腸内の免疫機能を高める働きをすることがわかりました。それは、β-グルカンが腸内の善玉菌のエサになり、腸内フローラ(腸内細菌叢)の善玉菌比率を改善するからです。

毎日の食事に大麦をプラスして、腸の中から健康な体をつくりましょう！

【β-グルカンの機能性】

- 食後の血糖値の急上昇を抑える
- コレステロール値の低下
- 内臓脂肪の低減
- 正常な腸機能の維持
- 排便促進効果
- 心疾患のリスクの低減
- 満腹感の維持



麦ごはん



～炊き上がり 約 2.8 合～

- ・大麦 100g
- ・精白米 2 合
- ・水 いつもの水加減+200cc

《おいしい炊き方》

1. いきなり多く的大麦を混ぜない(はじめての場合は 1.5 割から)
2. 大麦の 2 倍量の水を足す(50g の大麦をたす際は、水は 100cc)
3. 浸水時間 30 分以上を忘れない
4. 炊きあがったらよく混ぜる

