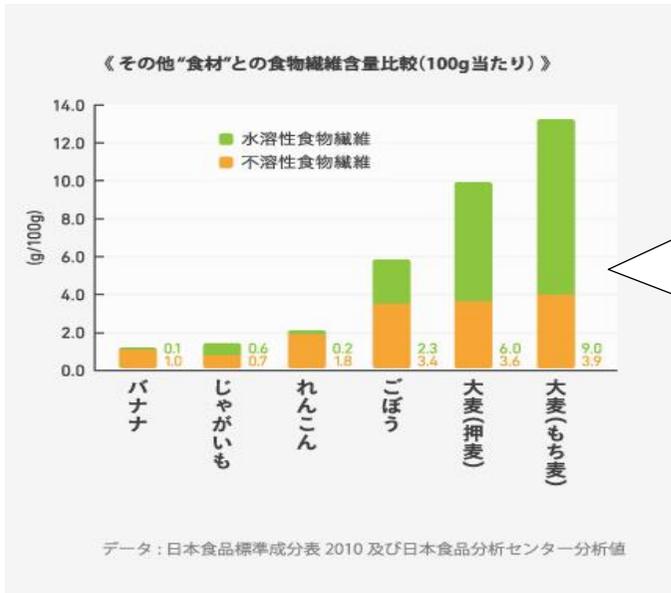


もち麦

高い健康効果で注目されている大麦には お米と同じように『うるち麦』と『もち麦』の2種類があります。

「もち麦」には「うるち麦」の約5倍のグルタミン酸(うまみ成分)が入っていて食べやすいと好評です。

また、「もち麦」には日本人が不足しがちな食物繊維が豊富に含まれています。



もち麦には
B-グルカン
という粘り気が強い
水溶性食物繊維が
豊富に含まれています。

食物繊維の主な働き

- ① 食後の血糖値の上昇を緩やかにする
食事をゆっくりと消化・吸収させますので 血液中の糖の量が増え過ぎず血糖値の急な上昇を抑えます
- ② コレステロール値を抑える
食物中のコレステロールの吸収を抑え、排出しやすくするので、血中コレステロール値の低下に役立ちます。
また、悪玉コレステロールを低減させ、善玉コレステロールや正常な人のコレステロールを下げないことがわかっています
- ③ 肥満やメタボの予防・改善
食べ物の消化、吸収を緩やかにして脂肪に変換させにくくします。
内臓脂肪面積や腹囲の減少効果も報告されています。
食物繊維が豊富な食品は腹持ちが良く、間食や食べ過ぎを防ぎます。
- ④ しつこい便秘を解消
B-グルカンは便のかさを増し、腸内の善玉菌を整え、便秘を解消します。
便秘を解消して老廃物を排泄する事で、美容や大腸がんの予防効果が期待されます。

Q: もち麦は1日にどれくらい食べたら良いですか?

A: 乾燥した状態のもので 1日 25~30g。

麦ごはんならば、白米7割、もち麦3割の3割むぎご飯2杯分に相当します。

もち麦は前の食事が次の食事にまで影響して血糖値を抑える「セカンドミール効果」があります。



朝食にもち麦を食べると
その効果は昼食まで維持できるのです。
そのため、朝食+昼食または夕食等
1日に2回以上に分けて食べるのが
オススメです。

先日、家内と夕食してましたら、森友・かけ問題をテレビ番組の街頭インタビューで大阪の中年女性さんは

『佐川さんは色々知っていることを話さなアカン。隠さないで話さなアカン。隠すなゆうてる「私は顔のしわ」は隠してるけどな。ハハハ!』

と屈託のない大声に、思わず家内と同時に声を出して笑いました。

同時に笑うのは何年振りでしょうか。また、今度はいつでしょうか?

頑張ろう 日本! 頑張れ 和歌山! 私達は応援します

本筋 260-1 ご利益多い 射箭頭八幡神社 TEL: 451-7405	中松江駅近 水回りとりフォーム 24時間対応 サニコン TEL: 454-3255	小人町・フラワーアレンジメント 生徒募集 ミルフルール TEL: 436-8716
八幡前駅前 日立の木野電器 TEL: 451-0047	個別指導&ロボット教室 生徒募集 YANO塾 TEL: 452-5555(ヨイコニオール5)	梶取交差路 自動車ガラス・錠前 和歌山オートグラス TEL: 451-3737
県信ビルB1 フラメンコ教室 生徒募集 カルマ・リヤマ TEL: 090-3978-3400	JR 和歌山駅 東口徒歩1分 漢方薬の こうしん堂 TEL: 471-2550	本町公園西隣り レディースファッション 小西屋 TEL: 431-6191
狐島踏切近くでランチなら Waldo (ウォルド) TEL: 407-1549	八幡前駅前 米の華 坂井米穀店 TEL: 455-1621	舟大工町・ノエビアビューティスタジオ 和顔施 (わがんせ) TEL: 424-1850
磯の浦 130 みんなの ローソン磯ノ浦店 TEL: 459-3960	湊3丁目8-15 湊小学校近く 栄養士が作るお惣菜 食集館 TEL: 456-0160	西浜 1660・ウッドデッキ全般 製材業 愛吉商店 TEL: 455-0555
延時 147-13 本の事ならおまかせ下さい ブックアベニュー 紀州屋 TEL: 452-1300	松江北6丁目2-20 宮崎泌尿器科 隣 処方箋・健康相談受付 くまの薬局 TEL: 488-1822	健康は家族の宝 快養整体院 TEL: 453-5678