

食欲の秋! 麦ごはんを食べて体質改善!!



～ダイエットにもおすすめの麦ごはん～



ごはんのススム季節!!

夏の暑さも落ち着き、いよいよ実りの秋がやってきます。おかずが美味しいのでごはん（白米）も進んでしまう季節ですが、白米の代わりに「麦ごはん」にすることで、体質の改善や多くの健康効果が期待できます。特に、高血糖、高血圧、高コレステロール、便秘の改善やダイエットが上手くいかない人におすすめです。そこで今回は、麦ごはんについて一緒に勉強して、食欲の秋でも美味しく健康的に過ごしましょう!!



麦ごはんとは



麦ごはんとは、白米と麦（＝大麦）と混ぜ合わせたものです。スーパーなどでよく目にするのは「押麦」といい、蒸しながらローラーでつぶしたもので、少し平たい形になっています。押麦には、「7分づき」と表示されたものもあります。これは7分だけ大麦の外皮をむいた状態です。「押麦」、「7分づき押麦」の他にも、「丸麦」、「7分づき丸麦」というのを目にするかもしれませんが、名前の通り形の丸い麦でプチプチとした食感がくせになります。麦は、白米と混ぜて炊飯器でいつもと同じように炊くことができますが、白米だけを炊く時に比べて、10%ほど多めの水を使った方が美味しく炊けます。それでも麦の食感が気になる方は、水に浸したり、長時間調理するなど、個人の好みに合わせて工夫が必要になります。また割合も、慣れていない人は、白米8～9割、押麦1～2割からはじめるのがおすすめです。

麦の歴史

麦は世界中で大昔から食べられてきました。丈夫で育てやすい植物だったせいか、庶民の食べ物という概念は多くの地域であったようです。日本では、江戸時代には徳川家康が麦ごはんを食べて健康的だったことや、明治時代には、ビタミンの父と言われる海軍軍医の高木兼寛が麦ごはんを導入し、脚気という当時大変恐れられていたビタミンB1が欠乏する病気の対策として食していました。日本ではご飯と混ぜて麦ごはんにするのが一般的ですが、外国では昔からスープ、シチュー、おかゆ、パンなどによく使われています。最近では、プチプチとした食感を活かしたサラダなども人気があります。また、麦は麦茶、大麦麺、麦味噌、麦焼酎、ウイスキー、ビールなどにも使われています。

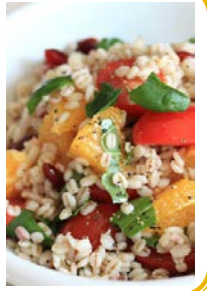


麦の健康効果

それでは次に、麦の健康効果について具体的にみていきましょう!!

◇ 血糖値 ◇

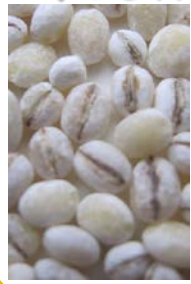
白米、とくに日本人が好むジャポニカ米は、白米の中でも特に甘みが強く、炭水化物の中でも最も血糖値を上げやすい食材です。これは、血糖値を実際に測定している人や、グリセミック指数（GI値）の研究により明らかになっています。高血糖は、インスリン抵抗性や糖尿病につながる可能性があります。また、高血糖は老化物質となりえることで注目を浴びているAGE(後期(終末)糖化最終産物)の産生を増やすと考えられています。麦ごはんは血糖値の上昇を抑えます。



◇ 高血圧 ◇

白米を頻繁に食べていると、インスリンの分泌量が増えがちになることは否めません。これが繰り返し行われると、インスリン抵抗性になる可能性がでてきます。血中に多くのインスリンがあると、ナトリウムや腎臓の働きに影響し、血管に水がたまりやすくなり血圧が上がりやすくなります。また、味覚の面では、白米を主食にすると、塩味の強いおかずを食べ過ぎて、塩分過剰による高血圧になる可能性もあります。麦ごはんだと、インスリンの分泌量が抑えられるので、血圧の管理もしやすくなります。

◇ コレステロール、体重コントロール ◇



麦には、豊富な水溶性食物繊維が含まれます。白米には水溶性食物繊維は含まれませんが、麦100gには6g含まれます。水溶性食物繊維の含有量は全ての食材と比較してもトップクラスです。水溶性食物繊維は、コレステロールの吸収を阻害したり、胃にある食べ物をゆっくりと移動させる働きがあるため、満腹感が長続きしやすくなると考えられています。麦ごはんだと、「味の濃いおかずで、白いごはんがすすむ」という負の連鎖を断ち切りやすくなります。

◇ 便秘 ◇

麦には、豊富な不溶性食物繊維が含まれています。白米100gには、0.5gしか含まれませんが、麦100gには約4g含まれます。不溶性食物繊維の含有量もトップクラス。不溶性食物繊維は便のカサを増し、スムーズな便の形成につながり、便の移動に掛かるスピードがはやくなります。便秘を予防することで、不快な思いをしないだけでなく、トイレで力まなくてよいので、痔の予防や高血圧の予防になります。特に高齢者では、便秘が食欲不振につながるだけでなく、食事や水分摂取量が極端に減り、脱水を起こすこともあります。



ほっと通信からお知らせ

ウエノ薬局ほっと通信の更新情報をメールにて配信しています。配信ご希望の方は「ほっと通信配信希望」と明記の上、hot@ueno.vcまでメールをお送りください。個人情報(アドレス)につきましては情報提供のみに利用させていただきます。

●ご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

★ホームページにて薬剤師ブログなどがチェックできます。どうぞご覧ください!

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ薬局
TEL055-222-2131
ウエノさくら薬局
TEL055-279-7661
ウエノ東薬局
TEL0554-43-9300

ウエノ塩部薬局
TEL055-255-5025
ウエノ石和薬局
TEL055-261-9393
FKウエノ笛吹薬局
TEL055-261-5511

ウエノ南薬局
TEL055-288-1121
ウエノ朝日薬局
TEL055-287-8911
ウエノ美咲薬局
TEL055-298-6451
ウエノ中央薬局
TEL055-223-2266

www.ueno.vc

