JCHO　札幌北辰病院　栄養管理室だより　2021年11月発行　第86・秋号

栄養にゅ～す

※次回は2月に発行されます

担当管理栄養士　出戸　智子

「もち麦」の魅力

当院の病院食は主食に“もち麦”を使用しています。4月より献立が新しくなり、提供回数を週1回から2回へ増やしました。患者様からは「美味しい」という声や「白米の方がいい」という声など様々なご意見を頂いています。

そこで今回は“もち麦”の魅力についてご紹介致します。もち麦は大麦の一種でビタミンB群や食物繊維などの栄養が豊富に含まれています。中でも**食物繊維量は精白米の約20倍**、**玄米の約3倍**と穀物の中で群を抜いています。

大麦にはお米と同じようにもち性・うるち性があります。もち性の大麦であるもち麦は**もちもちぷちぷちした食感**が特長です。

糖質の吸収を抑え、腸内環境を整える水溶性食物繊維「大麦βグルカン」

「もち麦」が注目されている理由は「**大麦β-グルカン**」という水溶性食物繊維を豊富に含んでいるからです。腸内の善玉菌のエサになって腸内環境を整えるという機能や糖質の吸収を抑え、食後の血糖値の上昇を抑える機能が報告されています。また、コレステロールを吸着し対外への排泄を助ける機能も報告されています。

食物繊維を積極的にとりましょう

食物繊維とは

食物繊維は小腸で消化・吸収されずに、大腸まで達する食品成分です。**便秘の予防をはじめとする整腸効果**だけでなく、**血糖値上昇の抑制**、**血液中のコレステロール濃度の低下**など多くの生理機能が明らかになっています。現在ではほとんどの日本人に不足している食品成分で積極的に摂取することが勧められています。

日本人の摂取量は減少傾向にある

日本人の平均食物繊維摂取量は、1950年頃には一人あたり一日20gを超えていましたが、穀類・いも類・豆類の摂取量の減少に伴い、減少傾向にあります。近年の平均摂取量は一日あたり14g前後と推定されています。

食物繊維の一日あたりの「目標量」日本人の食事摂取基準（2020年版）

男性（18-64歳）	21ｇ以上	女性（18-64歳）	18ｇ以上

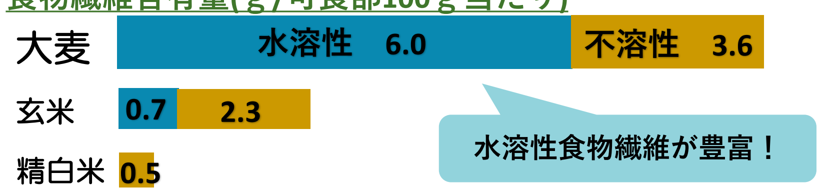
一日あたりプラス3～4ｇを目標に

まずは一日あたりプラス3～4gを目標に、食物繊維を積極的に摂取することが勧められています。食物繊維は、魚介類や肉類などの動物性食品にはほとんど含まれず、植物性食品に多く含まれます。食物繊維を手軽にとりたい方へお勧めするのは、**主食の穀類からとる方法**です。主食に玄米ごはん、麦ごはん、胚芽米ごはん、全粒小麦パンなどを取り入れると効率的に食物繊維が摂取できます。

穀物の食物繊維ランキング

穀物の食物繊維ランキング1位は「大麦」、2位は「玄米」、3位は「精白米」です。

食物繊維含有量(ｇ/可食部100ｇ当たり)



～今月のレシピ～

もち麦ごはんで食べ応えアップ♪

タイの人気料理『カオマンガイ』

材料（2人分）

- 米1合（150g）・もち麦25ｇ
- 水：200ml（炊飯器の1合の目盛に合わせる）＋50ml
- 顆粒鶏ガラスープの素小さじ1
- 鶏もも肉160ｇ（約2/3枚）
- Ⓐ・酒大さじ1・生姜すりおろし小さじ1
- Ⓑ・長ネギ1/2本・酢大さじ1・砂糖小さじ1
  ・醤油小さじ1.5・ごま油小さじ1
- リーフレタス3枚・胡瓜1/4本・三つ葉少々
- ミニトマト3個・レモンくし形2切

作り方

①鶏肉はフォークで数か所刺し、Ⓐに20分ほど浸す。
②炊飯器に研いだ米を入れ、1合の目盛に合わせ水加減する。もち麦、水50ml、顆粒鶏ガラスープの素を入れ混ぜる。①の鶏肉を加え、炊く。
③長ネギをみじん切りにし、Ⓑと混ぜ合わせタレを作る。
④炊き上がったら、鶏肉を取り出し、2㎝幅に切る。
⑤リーフレタスは食べやすい大きさにちぎる。胡瓜は斜め薄切り、三つ葉は一口大、ミニトマトは半分に切る。
⑥器にごはん、鶏肉を載せ、③のタレをかける。⑤の野菜、レモンを彩りよく添えて完成。

～栄養成分～1人当たり
560kcal、たんぱく質20g、脂質14g、塩分1.5g、食物繊維4.6ｇ

One Pointアドバイス

- 白米にもち麦を混ぜることで食物繊維の摂取量がアップします。
- お米は炊飯器の目盛り通りに水加減し、麦と麦のための水を加えて炊きます。
  （もち麦25ｇあたり水50mlを追加）
- 鶏肉は炊飯器に入れて一緒に炊くため、鍋を使わず調理が簡単です。

香味野菜や酸味のあるタレでさっぱりとした味わいです

参考・引用：厚生労働省e-ヘルスネット、大塚製薬大麦生活公式サイト