



栄養にゆ〜す

「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。昨年4月より献立が新しくなり、提供回数を週1回から2回へ増やしています。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)

| | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 大麦 | 水溶性 | 6.0 | 不溶性 | 3.6 |
| 玄米 | 0.7 | 2.3 | | |
| 精白米 | 0.5 | | | |

水溶性食物繊維が豊富！

~今月のレシピ~

もち麦ごはん食べ応えアップ♪ビビンバ丼

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
- 豚ひき肉80g、サラダ油少々
- ④ 醤油小さじ1、砂糖小さじ1/2、コチュジャン小さじ1/3
- 大根40g、もやし40g、にんじん40g、ほうれん草40g
- ⑥ しょうゆ小さじ1.5、砂糖小さじ1、ごま油小さじ2、白すりごま小さじ2、コチュジャン小さじ1/3、おろしにんにく少々
- 温泉卵、刻みのり

作り方

- 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を加え混ぜ、炊飯する。
- 豚ひき肉をサラダ油で炒めて、合わせた④で調味する。
- 大根、人参は千切りにし、それぞれ茹でる。
- もやしを茹でる。ほうれん草は茹でて一口大に切る。
- 茹でた野菜は、合わせた⑥の1/4量でそれぞれ調味し、ナムルにする。
- ※全ての野菜を合わせて和えてもよい。
- 器に炊き上がったもち麦ごはんを盛り付け、②の肉そば、⑤のナムルを彩りよく盛り付け、温泉卵、刻みのりをトッピングして完成。

~栄養成分~1人当たり

545kcal、たんぱく質21g、脂質19g、塩分1.5g、食物繊維3.5g（もち麦ごはん170gで計算）

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）

当院の病院食で提供しているメニューです

