



栄養のしおり

帯広厚生病院 栄養科

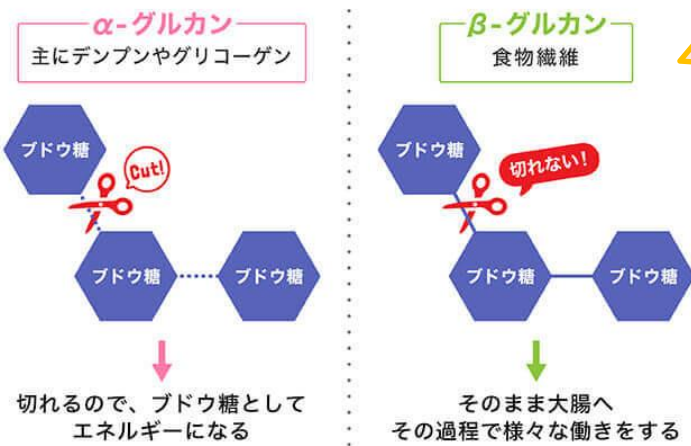
2023年

12月1日

もち麦とは・・・「大麦の一種」

もち麦の特徴はもちもちとした食感と、食物繊維が豊富に含まれていることです。

中でも水溶性食物繊維が多いのが特徴です。「大麦β-グルカン」が豊富に含まれているため、腸内環境改善に大きく役立っています。



～もち麦の効果～

白米と置き換えた場合、食物繊維が豊富なため、食後急激な血糖値の上昇を防ぐ効果があります。

食品成分 (100gあたり)	エネルギー (Kcal)	糖質 (g)	食物繊維 (g)
もち麦のみ (炊飯後)	118	28.5	4.2
白米 (炊飯後)	156	37.1	1.5

水洗いの必要なし！
いつものお米にまぜて炊くだけ！

もち麦の炊き方



材料 (1合分)

・白米1合	150g
・もち麦	50g
・もち麦用の水	100ml
・お米用の水	炊飯器の目盛り通りの分量

- ① 米を洗い、炊飯器に入れ1合の線まで水を加える。
- ② もち麦ともち麦用の水分を加える。
- ③ 通常コース、もしくは雑穀米コースで炊飯する (約30分吸水させると美味しく炊き上がります。)
- ④ 茶碗に盛り付ける。

参考・引用

- ・日本食品標準成分表2020年版 (八訂)
- ・ <https://grong.jp/dflife/beta-glucan-about-working/> 2023.9閲覧
- ・ <https://kawashima-ya.jp/contents/?p=44398> 2023.9閲覧

カラーでご覧になりたい方は
こちらのQRコードから！



ホームページ



Instagram



facebook