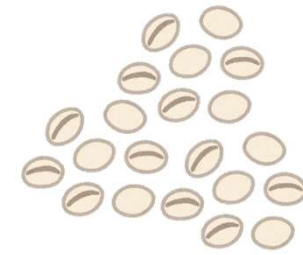


# 栄養だより 2018.3月号

## 「もち麦について」



もち麦は大麦の一種です。

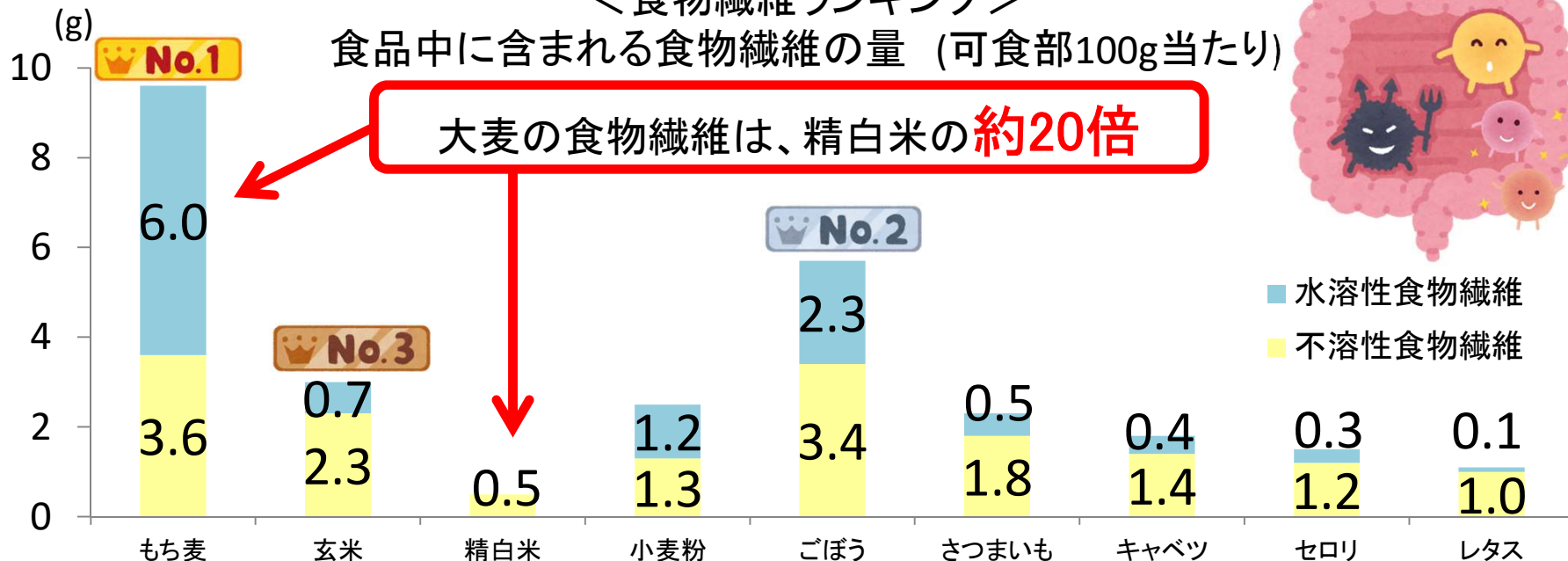
米に「うるち米」「もち米」があるように、大麦にも「うるち性」と「もち性」があります。粘りが少ないうるち性は押し麦、粘りのあるもち性の特徴をもつのがもち麦になります。

### ＜腸内環境を整えるスーパー食材＞

水溶性食物繊維の**大麦β-グルカン**が腸内の**善玉菌のエサ**になって腸内環境を整えます。また、糖質の吸収を抑え、**食後の血糖値上昇を抑える**働きもあります。さらに、強い粘性で、**コレステロールを吸着し、体外への排泄**も助けてくれます。

### ＜食物繊維ランキング＞

食品中に含まれる食物繊維の量（可食部100g当たり）



大麦の食物繊維は、精白米の**約20倍**



■ 水溶性食物繊維  
■ 不溶性食物繊維

# ●もち麦入りごはん●



【もち麦の配合の目安 3割炊き】

	もち麦	追加する水	炊きあがり目安
米 1合の時	50g	100ml	約1.5合
米 2合の時	100g	200ml	約3合
米 3合の時	150g	300ml	約4.5合

【炊き方】

- ①米を洗い、炊飯器の目盛りに合わせて水を加える
- ②もち麦は洗わず、そのまま加え、もち麦の量に合わせて水を追加する
- ③軽くかき混ぜてから炊飯する

出来上がり150gの栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)	食物繊維 (g)
もち麦入り ごはん	246	4.3	78	69	0	2.2
ごはん	249	4.3	62	66	0	0.4

もち麦入りごはんをごはんと比較すると、**若干カリウムとリンは多い**ですが、**食物繊維は5倍以上**の差があります!!

プチプチとした食感が味わえますので一度お試しください。  
また、ごはん以外にもおかずやサラダとしても利用できますので、レシピを参照してください。

ポイント

もち麦は1日50g程度が  
(カリウム:85mg リン:55mg)  
1日の摂取目安量になります。



## ●もち麦ハンバーグ●

### 【材料】

もち麦	25g
合いびきミンチ	100g
玉ねぎ	50g
卵	25g
パン粉	3g
胡椒	少々
オリーブ油	2g
ウスターソース	10g
ケチャップ	10g
カレー粉	0.4g
レタス	5g
ミニトマト	20g

### 【作り方】

- ①もち麦を20分茹で、ザルにあげる
- ②玉ねぎはみじん切りにして  
あめ色になるまで炒め冷ます
- ③ボウルにひき肉、玉ねぎ、たまご、パン粉、胡椒、もち麦  
を加えて混ぜる
- ④丸めて空気を抜き、タネを作る
- ⑤フライパンに油をひき、5分焼き、裏返して蓋をして  
弱火～中火で7分焼く
- ⑥ハンバーグを取り出し、ソース、ケチャップ、カレー粉を  
加えて混ぜ合わせてソースを作る



もち麦は米に比べて食物繊維が20倍です。  
もち麦を入れることで、かさ増しができ、咀嚼回数も増えます。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)	食物繊維 (g)
426	25.0	620	277	1.4	4.1

## ●和風もち麦サラダ●



### 【材料】

もち麦	10g		
きゅうり	20g		
ひじき	3g	穀物酢	2g
梅チューブ	3g	無添加昆布だし	2g
みりん	3g	しそ	1g

もち麦はごはんに混ぜる以外に  
サラダに和えても食感を楽しめます。

### 【作り方】

- ①もち麦を20分茹で、ザルにあげる
- ②ひじきはぬるま湯で戻し、キュウリは粗みじんに切る
- ③梅びしお、みりん、酢、顆粒昆布だしを混ぜ合わせ、もち麦、ひじき、きゅうりと和える
- ④しそを敷いて、その上に③をのせて出来上がり

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)	食物繊維 (g)
55	1.2	203	23	0.3	2.6