

# ながいきレシピ No.9

## 健康体質をつくりましょう～麦のはなし～

ダイエットや血糖値の上昇を防ぐことを目的とした食事を摂取するときに「低糖質」「炭水化物制限」といったことを意識される方も多いのでは？主食である白飯を“麦めし”に代用することでその効果が得られます。噛みごたえもあるので、脳の活性や食べ過ぎ防止にも役立ちますよ。



### 献立

- ・むぎ飯
- ・けんちん汁
- ・さば味噌煮
  - ・ほうれん草お浸し
  - ・くずもちゼリー

栄養価 エネルギー 526kcal たんぱく質 24.7g 脂質 11.1g 食塩 2.6g

### むぎ飯・材料1人分

- ・米…60g
- ・押し麦…10g（お好みで）
- ・水…適量

### 作り方

- 1、米をとぎ、押し麦を加えませる。
- 2、計量した水（白飯の炊飯時と同量）に浸しておく。
- 3、炊飯する。保温しておくとおかずが出てくるので、小分けにラップして冷凍保存すると良い。

### 栄養ポイント

近年、お米は甘みが強い品種が好まれてきたため、改良によって糖質が高いものが多くなりました。甘みが強い白米には、塩味の強いおかずが合うためつい食べ過ぎてしまい、塩分過剰摂取や体重増加につながります。麦にはコレステロールの吸収を阻害する水溶性食物繊維や、便秘を予防する不溶性食物繊維も含まれています。毎日の食事に上手に取り入れることで、様々な疾患の予防につながります。