

## ～6月16日は**麦とろ**の日～

6月(ムギ)16日(トロ)の語呂合わせで麦とろの日として2001年に制定されました。麦ご飯に使用される大麦は食物繊維が豊富で、他の穀類に比べ不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の両方をバランス良く含んでいます。他の穀類に少ない水溶性食物繊維には**血糖値の上昇を抑えたり、血中コレステロール値を正常にする働きが期待されています**。大麦と白ご飯と一緒に炊いた麦ご飯は食物繊維を簡単に取ることが出来るメニューです。また、山芋は「山のウナギ」と呼ばれるほど栄養価が高く、大麦と同様に食物繊維を豊富に含み、ビタミンB1も多く含んでいるので一緒に食べると麦ご飯の炭水化物を効率よくエネルギーに変える働きをしてくれます。ヌルヌルしている成分(ムチン)とでんぷん消化酵素(ジアスターゼ)が栄養吸収率を高め、**胃腸の消化吸収を助けてくれる**ので、これからの時期を乗り切るためにぴったりの食材ともいえます。

いつものご飯に**ひと手間加えて**、元気に梅雨の時期を過ごしましょう！



 **ウオクニ株式会社**  
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。