

夏はやっぱり冷やし麺

炭水化物を冷やすと、デンプンの一部が食物繊維と同様の働きをする「レジスタントスターチ」に変化します。レジスタントスターチは、難消化性デンプンのことで、消化酵素の影響を受けることなく大腸へ届き、腸内環境を整えてくれます。善玉菌の増加に貢献し、**体重や内臓脂肪の増加を抑える効果が期待されています。**

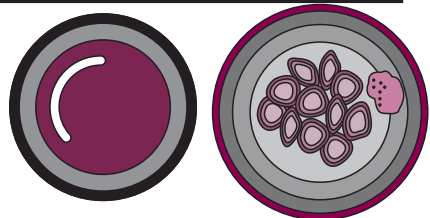
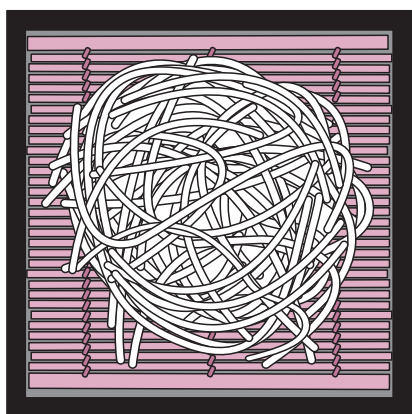
レジスタントスターチは、一度加熱したものを冷やすときに作られるので、**冷やし麺を食べることで健康効果が期待できます。**

また、一度ゆでて冷水で締めた麺は、温麺に比べて食感がしつかりしているため、**咀嚼回数が増え満腹感を感じやすくなり、食べすぎを防止します。**

さらに血糖値の上昇を緩やかにしたいときは、食物繊維やミネラルの豊富な全粒粉麺や十割蕎麦がオススメです。

蕎麦には、疲労回復に役立つといわれる必須アミノ酸のリシン、ビタミンB群を白米の倍以上も含み、夏バテ防止にも役立ちます。

たんぱく質や野菜が摂れるよう具沢山の冷やし麺で夏バテを予防しましょう。



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>