

もち麦でメタボ予防

健康に良いとされる「麦ごはん」の麦は大麦を使います。

米の「うるち米」と「もち米」のように、麦にもうるち性の麦ともち性の麦があり、もち性の麦のことを「もち麦」といいます。もちちりとした食感で水溶性食物繊維が豊富であることが特徴です。

特に、もち麦に多く含まれる水溶性食物繊維の「大麦βグルカン」は「腸内環境の改善」に役立つといわれています。大麦βグルカンは、腸内の善玉菌のエサになって、腸内の環境を整えて、「便秘予防」「美肌効果」などの効果が期待できます。

ほかに、大麦βグルカンは、糖が体内に吸収されるのを抑制する働きがあり、**食後血糖値の上昇を抑える効果**が期待できます。血糖値の上昇は「肥満」や「肌老化」の原因となるため、ダイエットや老化防止に期待することができます。

さらに、大麦βグルカンは、腸内で悪玉のコレステロールと結びつき、その吸収を防ぐため、継続して食べることで、**血中のコレステロール値の低減**が期待できます。その結果、**動脈硬化、心疾患、メタボリックシンドローム**などの生活習慣病を防ぐことができると言われています。



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>