もち麦を食べよう！

もち麦は大麦の仲間

もち麦は大麦の一種で、イネ科に属し、小麦や稲、トウモロコシなどと同じ穀物の仲間です。米にうるち米と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。大麦のうるち性で最も一般的なのが、麦とろごはんに利用されている押麦、もち性にあたるのが、もち麦です。もち麦は食物繊維を多く含む大麦の中でも、だんとつに食物繊維量が高く、普通の大麦よりもプチプチ、プリプリとした食感が特徴です。

白米ともち麦ごはんの違いは？

もち麦と米を合わせて炊き上げるのが、もち麦ごはんです。米１合に対してもち米 50g を混ぜて炊いた 3 割もち麦ごはんを白米の代わりに食べるだけでカロリー＆糖質をダウンさせることができます。

さらにもち麦は白米に比べて、カルシウム、鉄分が豊富で、カリウム、ビタミン B1、たんぱく質などの栄養素も含んでいます。その中でも注目すべきなのが食物繊維の豊富さです。もち麦のダイエットパワーの秘密はこの食物繊維に隠されています。

もち麦ごはんがあれば、炭水化物抜きをしなくても、体脂肪を落とすだけでなく、健康効果も期待できます。

株式会社アスコム　「もち麦ダイエットレシピ」より