

R.I. weekly レポート

～シリアル・ルネッサンス～ <http://www.riceisland.co.jp>

123

〒500-8322

岐阜市香取町3-38

電話 058 (253) 0310

FAX 058 (252) 5115

2006年5月20日

vol.16 2A 担当 山田

マスコミで取りあげられていました「穀物たち」

TBS テレビで4月22日「ぴーかんバディ」で「押麦」が紹介されました。

テーマは「ヤセたいなら食べる！ らくちん脂肪燃焼革命 常識大逆転まつり」と、ダイエットをテーマに、ヨーグルトは食前に食べると良いとか、お風呂にハッカ油を3.4滴入れると代謝に良いと紹介されていました。その中で、チャシードの代替品として「押麦」が紹介されていました。チャシードはサルビアの一種である、チアという植物の種でメキシコ原産種で、成分のおよそ4割は食物繊維。これを食べると体内で水分を吸収し大きく膨らみ、満腹中枢を刺激することによって、食べ過ぎずに済む。

現在、チャシードは国内流通量が少なく、チャシードを同じ効果が見込める穀物として「押麦」が登場。番組のホームページでは「脂肪燃焼スプーの作り方」も公開してます。ライスアイランドでは麦をお米に混ぜても、おいしく炊けるブレンドを発見しました。次回のR!レポートにご期待！！

5月7日放送 フジテレビ「発掘！あるある大事典II」では、「玄米」が取り上げられていました。

テーマは『全部わかった？！玄米・真の実力』

伝統食である玄米が見直され、消費量は3年前から爆発的に増加し、発芽玄米などの関連商品も増えていると紹介されました。玄米を食べると、どんな効果があるのか？やはり、便秘改善とダイエット効果、中には病気の改善が見られたとも。玄米は、栄養豊富な食べ物で効果があって当然！しかし、効果が人によってまいち、なのは何故かと話が進みます。

番組の中では、玄米は消化吸収が悪い食品で、調理法や食べ方によっては玄米の有効成分が吸収されない為、良く噛まないで効果を得にくいこと、更に、においが気になるなど、食べ続けることが大変と問題提起。玄米食は「硬いパサパサしている65% 甘みがない14% 独特の臭いがある12%」などです。中でも一番評判の悪かった硬い食感の原因は、玄米を覆っている「ぬか」と「胚芽」ですが、豊富な栄養成分は、まさにそこに含まれています。食品総合研究所の大坪研一先生によると「玄米の外側にあるアミラーゼ、デンプン分解酵素をより良く働くようなカタチで炊飯してあげると良い」紹介されています。

その改善策として、炊飯器に入れるだけで、味も消化も玄米の持つパワーもアップする、ヨーグルトと一緒に炊くことで解決してしまうのです。

ヨーグルトを入れると弱酸性になり、アミラーゼが活性化、粘りや軟らかさ・甘みが生まれます。玄米特有のニオイも減少し消化・吸収もよくなります。さらに有効成分ギャバの量も約2倍に増加します！

■ライスアイランドがご紹介する、玄米の美味しい炊き方

玄米3合に大さじ1杯のヨーグルトパウダーを入れてよく混ぜます。2時間ほど浸漬して、玄米モードがあれば玄米スイッチで、無ければ普通に白米モードでも大丈夫です。

玄米+ヨーグルトで、ふっくら美味しく玄米は夏に向けたダイエットしてこれから注目の穀物です・・・。