

中食強化の時代にカンタン手軽な玄米食

台風 19 号で被害に遭われた方々には
謹んでお見舞い申し上げますとともに
一日も早い復旧を心よりお祈り申し上げます。

みなさん、こんにちは！
穀物繊維をテーマに雑穀・大麦・シリアルを提案しています
ライスアイランドメールマガジン♪

さて、消費増税から二週間が経ちました。
あわせて導入された軽減税率で外食と中食の比較が
何かとメディアで取り上げられがちですが
消費税据え置きとなる「中食」の部門を
各社スーパー・コンビニ等も強化を始めています。

そこで、中食強化と合わせて考えたい主食について
発信してみたいと思います！

■ カンタンなのに機能性も◎

中食が増えるこれからの時代のオススメは
本メルマガではすっかりお馴染みですが
南雲吉則博士監修「雑穀と玄米」です！

数あるオススメポイントの中から

- ・炊飯や保管がカンタン！
- ・機能性が高い

今回は、この 2 点に絞ってお話ししてみたいと思います！

①炊飯や保管がカンタン

白米は炊飯後、保温のままだと
カチカチになってしまいますよね？
それは精白（精米）によって外皮がなく
水分が空气中に逃げやすくなってしまうためです。

一方、本品は未精白の穀物をブレンドしているので
炊飯後、3～4日は保温のままでもOK！
炊きたてよりも数日寝かせた方が
もちもちして美味しいとのご意見も意外と多い商品です（笑）

一人暮らしで毎日自炊は面倒くさいけれど
ごはんだけは温かいものを食べたい…
そんな方にもオススメです！

「いきなり玄米食はハードルが高いなあ」という方には
白米と1:1で混ぜて炊く方法もご案内していますので
無理なく玄米食に取り掛かれるのも嬉しいところです♪

②機能性が高い

本品の一番の特徴は食物繊維。
100g中5.7gの食物繊維を含み、精白米に比べると11.4倍！
この食物繊維の多さに貢献しているのが
「玄米」と「大麦」です。

食物繊維には
水に溶けやすい水溶性食物繊維と
水に溶けにくい不溶性食物繊維があります。
どちらも必要ですが、同時に摂取できる食品は多くありません。

そこで不溶性食物繊維の多い玄米と
水溶性食物繊維の多い大麦を食べやすくブレンドした本品の出番。

一般的に食物繊維が多いイメージのある根菜類やレタス等と異なり
主食として食べるので摂取できる絶対量も多く
その効果を実感しやすい方が非常に多いのです！

その他、黒米には
赤ワインにも含まれるポリフェノールの一種
天然色素のアントシアニンが含まれており
その抗酸化作用も注目されている一因です。
黒米については別号にてお話することにしましょう♪

それでは「雑穀と玄米」の機能性を感じながら
3日目のもちもち食感を楽しんでみてください！
それでは今週も頑張っていきましょう！

配信元 株式会社ライスアイランド <http://www.riceisland.co.jp/>