

ボジョレー解禁！ポリフェノール雑穀にも注目？

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♪

今週木曜日はボジョレー・ヌーヴォーの解禁日！
出来栄えのキャッチコピーで毎年笑わせてくれる
ボジョレー・ヌーヴォーについてお話ししてみます♪

■ おさらい：ボジョレー・ヌーヴォーとは？

基礎知識のおさらいですが、ボジョレーはフランスのブドウ産地の地名
ヌーヴォーは「新しい」という意味のフランス語。

つまり、フランスのボジョレー地区で
その年に採れたブドウを使ったフレッシュなワインということですね♪

ボジョレーの冠をつけているため、品質の悪いワインを流通させないために
解禁日を設けて品質を担保するというフランス政府の政策なのだそうです。
当初は11月11日がボジョレー・ヌーヴォーの解禁日でしたが
二度の変更があり、今では「11月の第3木曜日」となっています。

■ ポリフェノールを含む雑穀？

赤ワインの機能性、そして味の決め手にもなるポリフェノール。
テレビ番組や宣伝などでも耳にするタンニンやカテキン、イソフラボン等も
ポリフェノールの一種で、その数なんと、5000種類以上もあるそう！

5000種類以上あるポリフェノールの一種
アントシアニンを豊富に含む食材が、穀物の中にもあります。
知名度・人気ともに高い「黒米」です。

黒米は精米すると、普通の白いお米になります。

つまり、黒い表皮に包まれていて、その表皮にアントシアニンが含まれているのです♪
ちなみに、イチゴやブドウ、ナスなど野菜や果物が赤色～紫色になっているものも
アントシアニンが含まれているからだそうです。

アントシアニンの一番の効能としては抗酸化作用。

身体にとって有害な活性酸素を消去する働きです。

活性酸素は加齢に伴って増えると言われていますがストレスや喫煙、
紫外線や多量の飲酒なども活性酸素の原因。

これらを除去し、老化やガン、生活習慣病の予防にポイントとなるのが
アントシアニンの抗酸化作用です。

黒米であれば白米に混ぜて簡単に摂取できます♪

当社では黒米にグレインカット加工を施し黒米にありがちな「固さ」を払拭しました。
白米と同じようなソフトな食感を家庭用炊飯器でお楽しみ頂けます。

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