

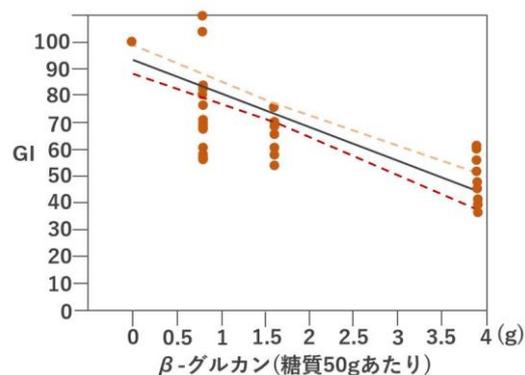
## 主食を白米ごはん→麦ごはんに変更で低GIに

### 麦ごはんのGIは大麦の割合を増やすほど低くなる！

GI(グリセミック・インデックス)とは、ある食品を食べたときの血糖値の上がりやすさの指標です。日本では白米ごはんのGIを100とした場合の相対値で表すのが一般的で、83以上は高GI(血糖値を上げやすい)、64以下は低GI(血糖値の上昇が緩やか)とされます。<sup>※1</sup>肥満や2型糖尿病の誘因となる血糖値の急上昇を避けるには、低GIの食品がおすすめです。

主食である白米ごはんは、麦ごはんに変更するだけでGIが低くなることがわかりました。健康な成人男女10名が、白米ごはん、もち麦の配合比率が3割、5割、10割の麦ごはん(糖質量はいずれも50g)を食べた場合の血糖値の上昇度から、3割、5割、10割の麦ごはんのGIはそれぞれ79.7、67.5、48.3で、もち麦の配合比率が高くなるほど有意に低くなりました。<sup>※2</sup>これは、もち麦に豊富に含まれる粘性の強い水溶性食物繊維、β-グルカンの作用により、消化管内での糖質の吸収が穏やかになったためと考えられます。含まれるβ-グルカン量が増えるほどGIが下がるという関係性も確認できました。

β-グルカンの量が増えるほどGIは下がる



(日本栄養食糧学会誌., 71, 6, 283-288, 2018)

### もち麦で低GIに！ おすすめメニューはリゾット&炒飯

プロ直伝！もち麦で本格イタリアン&中華



岩手県産いわい鶏のグリルとキノコのもち麦リゾット

監修：HATAKE CAFÉ

<https://www.hakubaku.co.jp/recipe/620/>



簡単パラパラもち麦100%レンジチャーハン

(おいしい大麦研究所)

<https://www.hakubaku.co.jp/omugi-lab/recipe/renjichahan/>

もち麦をより高配合にした麦ごはんの方が低GIということはわかったけれど、おいしくたくさんもち麦を食べるには？ おすすめのメニューはリゾットと炒飯です。

もち麦はぷちぷちとした弾力があり、米のような粘りが少なく粒立ちに優れ、ソースの絡みもよいことから、アルデンテがおいしいリゾットに適した食材です。

また、炒飯も、炒めているうちにべたつきやすい白米の代わりにゆでたもち麦を用いると、パラパラ、ぷちぷちの食感が出せます。レンジ調理で手間なく作ることも可能です(写真下)。

もち麦を使うと、低GIになるのはもちろん、リゾットや炒飯など家庭でお店のような味を出すのが難しい料理も本格的な仕上がりに！

他には、ゆでたもち麦をスープやサラダに入れて食べるのもおすすめです。(ゆでもち麦の作り方はこちら：

[https://www.hakubaku.co.jp/omugi-lab/takikata/yude\\_omugi/](https://www.hakubaku.co.jp/omugi-lab/takikata/yude_omugi/))

※1 日本健康 栄養システム学会誌, 3, 1-15, 2003 ※2 日本栄養食糧学会誌., 71, 6, 283-288, 2018