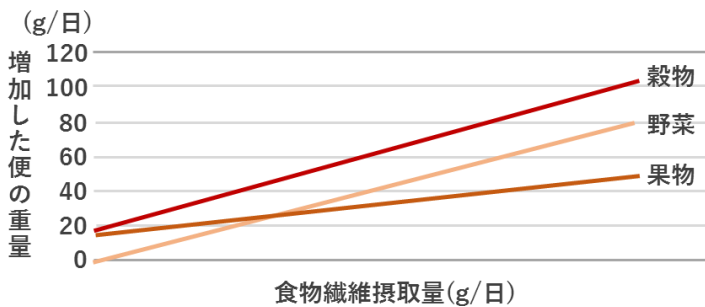


便秘には穀物の食物繊維！麦ごはんを毎日快腸

野菜や果物よりも穀物の食物繊維の方が排便量を増やす

野菜・果物・穀物の食物繊維摂取量と便重量



(Nutrients. 8, 3, 130, 2016)

「便秘解消には食物繊維」というのは周知のこと。そして食物繊維といえごぼうやレタスなどの野菜を思い浮かべる人が多いのではないのでしょうか。

便秘解消のために食物繊維は量を摂るのはもちろんですが、実は「どんな食材から摂るか」も重要です。

健康な人を対象にした136の研究を解析した報告^{※1}によると、穀物、野菜、果物由来のすべての食物繊維で摂取量が増えるほど便重量が増し、その中でも穀物由来の食物繊維が最も便の重量を増やしてくれることがわかりました。

米や大麦、雑穀などの穀物に含まれる食物繊維＝“穀物繊維”が便秘解消の鍵であるということです。

するっとスッキリ！便秘に効果的な穀物繊維は大麦からの摂取がおすすめ

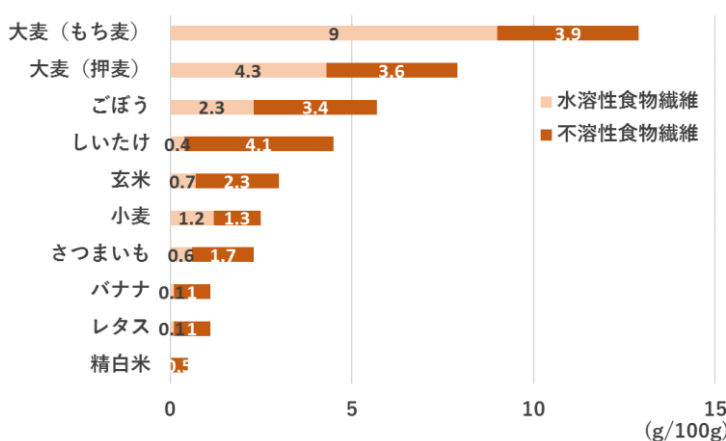
とはいえ、「穀物に食物繊維なんてそんなに含まれていないのでは？」と思う人もいるでしょう。

実は近年注目されているもち麦などの「大麦」はごぼうやレタス、しいたけやさつまいもよりも食物繊維が豊富に含まれている穀物です。その量は食物繊維が豊富なことで知られる玄米の約4倍^(注1)。さらに腸内細菌の餌となり、腸内環境を整えてくれる水溶性食物繊維も豊富に含まれているのが特徴です。

健康な女性10人が4週間にわたり大麦を3割配合した麦ごはんを食べた場合、同じく4週間白米ごはんを食べた場合と比較して1回あたりの排便量が増えたという報告があります^{※2}。

主食として毎日継続して食べる穀物の中で、大麦は効率的に穀物繊維を摂れる食材です。いつもの白米ごはんを麦ごはんに“チェンジ”することで、毎日快腸を目指してみませんか？

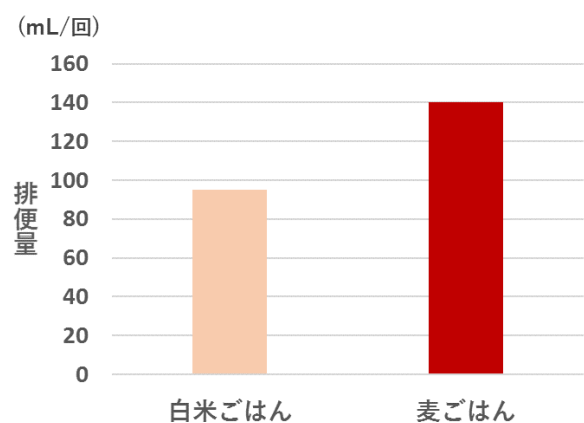
100g当たりの食物繊維量の比較



※もち麦ははくばく分析値、その他は日本食品標準成分表2020年版(八訂)

第2章本表別表1のプロスキー変法の値

麦ごはんの継続摂取で排便量が増加



(Nutrition. 19(11-12), 926-929, 2003)

(注1) もち麦の場合。押麦は2.6倍。

*1 Nutrients. 8, 3, 130, 2016 *2 Nutrition. 19(11-12), 926-929, 2003