

年末年始の胃腸疲れは麦とろごはんで癒そう

“三日とろろ”って知っていますか？

“三日とろろ”という言葉初めて耳にした方も多いのではないのでしょうか？

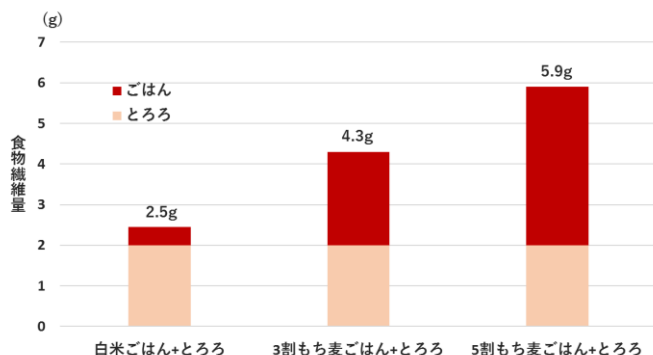
“三日とろろ”は主に東北や関東などの一部の地域で行われている風習で、1 年間の無病息災を願い、1 月 3 日にとろろ汁を食べるというものです。地域によっては3日に限らず元旦や2日に食べるところもあります。

とろろに利用される山芋(長芋や大和芋)にはジアスターゼという消化酵素が含まれています。年末年始でお餅やおせち料理などのご馳走をたくさん食べて疲れた胃腸をとろろで癒すというのはとても理にかなっており、みなさんにおすすめしたい風習です。



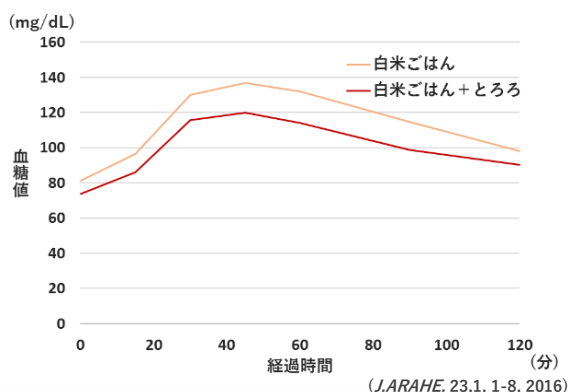
食物繊維たっぷり！“三日とろろ”に麦とろごはんがおすすめな理由

茶碗 1 杯(150g)当たりの食物繊維量の比較



※もち麦は日本食品分析センター分析値、白米ととろろ(大和芋)は日本食品標準成分表 2020 年版(八訂)第2章本表別表1のプロスキーマ変法の値ととろろ(大和芋のすりおろし)は一杯 80g、ごはんは一杯 150g で計算

とろごはんは食後の血糖値上昇を抑制



(J.ARAHE. 23,1, 1-8, 2016)

とろろ汁と言えば、麦ごはんを思い浮かべる人もいます。白米ごはんにとろろをかけた場合は茶碗 1 杯(150g)の食物繊維量は 2.5g (白米 0.5g、とろろ 2.0g)ですが、白米ごはんを麦ごはんに変えた「麦とろごはん」にすると食物繊維の量が飛躍的に増えます。たとえば、もち麦を白米に 3 割混ぜると 4.3g、さらに 5 割混ぜると 5.9g もの食物繊維が茶碗 1 杯の麦とろごはんで摂取できるのです。

大麦に含まれる食物繊維「β - グルカン」は食後の血糖値の上昇を抑えてくれる効果についてヨーロッパでは健康強調表示(ヘルスクレーム)が認められており、日本でも機能性表示食品が発売されています。

さらにとろろについても、20-24 歳の男女 9 名が白米ごはん又はとろろをかけた白米ごはんを食べた場合、とろろをかけた方が血糖値の上昇が抑制されたという報告があります※1。

食後の血糖値が急上昇する食後高血糖は肥満や生活習慣病の原因となります。どちらも食後高血糖を抑える効果がある麦ごはん&とろろ。食物繊維たっぷりの麦とろごはんを 1 月 3 日に食べ、暴飲暴食しがちな年末年始の体をリセットしてみませんか？

*1 J.ARAHE. 23,1, 1-8, 2016