

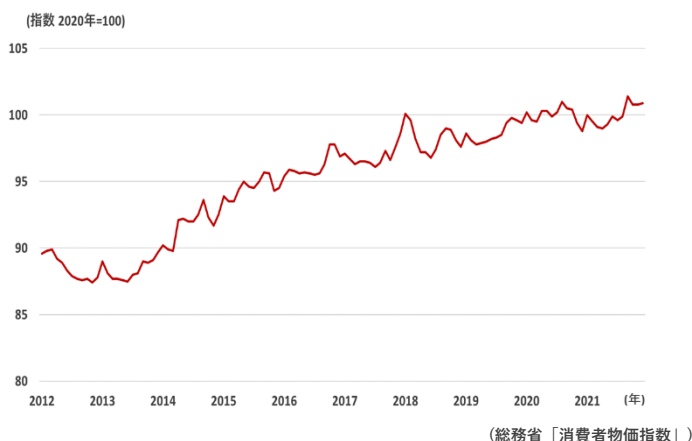
コスパ最高の食物繊維源は大麦だった！

年々上がっていく日本の食料の値段

小麦粉、食パン、パスタ、コーヒー、ソーセージ……2022 年は世界的な原料価格の高騰により、食品の値上げが相次いでいます。

日本全国における食料の消費者物価指数^(注1)は 10 年前の 2012 年と比較して 10 ポイント以上も上昇、2022 年は今後さらなる上昇が予想されます。食品の価格が上がり、節約を意識するようになると悩むのが栄養バランス。健康的な食事をしたいけれど、節約を考えるとなかなかバランスのいい食事ができないと悩む人も多いのではないのでしょうか。

日本全国の食料の消費者物価指数の推移
(2012 年 1 月～2021 年 12 月)



もっとも安く、手軽に食物繊維を摂れる食材は大麦

食材の食物繊維 1g あたりの価格

	食物繊維含量 (g/100g)			食物繊維1g あたりの値段(円)
	水溶性	不溶性	総量	
もち麦	9.0	3.9	12.9	5.2
うるち麦 (押麦)	4.3	3.6	7.9	6.2
玄米	0.7	2.3	3.0	12.6
納豆	2.3	4.4	6.7	9.5
こんにゃく	微量	3.0	3.0	14.8
ごぼう	2.3	3.4	5.7	16.1
しめじ	0.3	3.2	3.5	20.3
きゃべつ	0.4	1.4	1.8	9.4
バナナ	0.1	1.0	1.1	23.2
白米	0.0	0.5	0.5	98.2

身近な食材の食物繊維量とその内訳。1g の食物繊維を摂取するためにかかる食材価格。

もち麦の食物繊維量の内訳は日本食品分析センター分析値、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 のブロッコリー変法の値」より引用。もち麦、うるち麦、玄米の価格は主要 3 商品について 2020 年 1 月から 1 年間の平均価格(日経 POS 情報サービス、首都圏エリア)から、その他は総務省の「主要品目の都市別小売価格」(2019 年平均)の東京都区部のデータから算出。

玄米、ごぼう、きゃべつなど食物繊維が多いイメージのある食材。実はそれらの食材よりも食物繊維が豊富に含まれているのが、もち麦や押麦などの大麦です。

しかし「もち麦や押麦などの大麦はお米にプラスαで買わないといけないから出費が増える。」と感じている人も少なくありません。

ところが実は、身近な食材の中で不足しがちな食物繊維をもっとも安く摂れる食材は、野菜ではなく大麦です。

左表はそれぞれの食材の平均価格から食物繊維 1g あたりの値段を算出したもの。

食物繊維 1g を摂るのに、玄米は 12.6 円、ごぼうは 16.1 円、きゃべつは 9.4 円かかるのに対し、大麦はうるち麦(押麦)で 6.2 円、もち麦は 5.2 円で済みます。食物繊維源として、大麦はコストパフォーマンスが最高の食材と言えます。

さらに、食物繊維を安く摂れること以外にも注目したいのが、“食物繊維の質”。食物繊維には水に溶けない「不溶性食物繊維」と水に溶ける「水溶性食物繊維」があります。腸内環境の改善や食後の血糖値の上昇抑制などの効果を持つ水溶性食物繊維が、他の食材と比べて大麦には豊富に含まれているのが特徴です。

また、大麦は毎日食べる主食のご飯に混ぜて食べられるので、無理なく簡単に日々の食事に取り入れられます。「お米にプラスαで買い足す＝高い」と思われがちな大麦ですが、相次ぐ食品の値上げで「節約したいけれど栄養バランスも気になる。」と頭を抱える人におすすめな、食物繊維をもっとも安く、手軽に摂取できる食材です。

(注 1) 消費者物価指数：総務省が発表している物価の平均的な変動を示す統計指標。基準となる年を 100 とし、同等のものを買う場合に必要となる費用がどのように変動したかを指数値で表している。