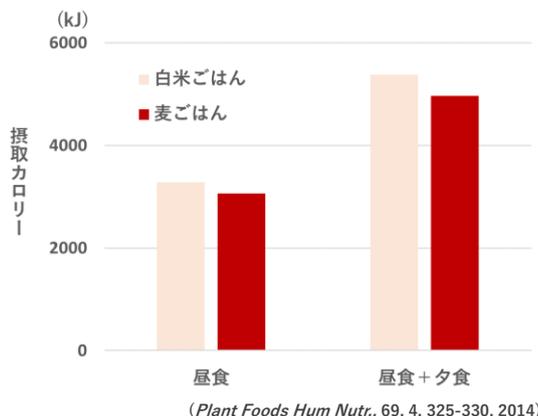


「朝食に大麦」で満腹感が持続、1日の摂取カロリーを抑制

消化がゆっくり、食欲も抑える

朝食に麦ごはんを食べて昼食および昼食+夕食の摂取カロリーが抑制



コロナが落ち着いたなら久しぶりに友達に会いたければ、長引く自粛生活で太ってしまったので会う前にダイエットしたい！と思っている方は多いのではないのでしょうか。そんな人におすすめの食材が大麦です。

食物繊維には水に溶ける水溶性食物繊維と水に溶けない不溶性食物繊維があり、もち麦や押麦などの大麦に豊富に含まれているのが水溶性食物繊維「β-グルカン」です。このβ-グルカンは胃の中で水を含んでネバネバになり、食べたものを包み込んで消化吸収をゆっくりにします。さらに食欲をコントロールするホルモンの分泌も促し、満腹感が続く効果を発揮します。

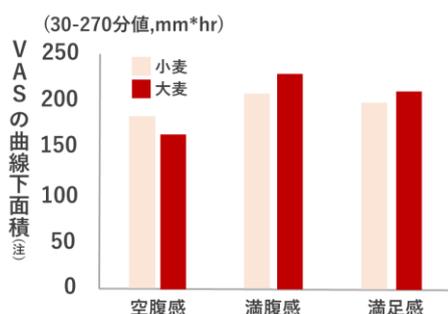
上図は健康な女性 21 名を 2 群にわけ、朝食として一方は白米ごはん、もう一方は麦ごはんを食べ、昼食と夕食は満腹感が得られるまで自由に食べた際の摂取カロリーを比較した研究※1 です。朝食に麦ごはんを食べた群の方が昼食での摂取カロリーと昼食+夕食の摂取カロリーが有意に低くなりました。朝食に麦ごはんを食べることで満腹感が持続し、次の食事での食べすぎを防いだというわけです。

ダイエット目的の食事制限はお腹も減り、食べたいものを食べられずに辛いですが、朝食に麦ごはんを食べただけで満腹感が得られ、自然と摂取カロリーが減るのであれば、無理なく続けられるのでおすすめです。

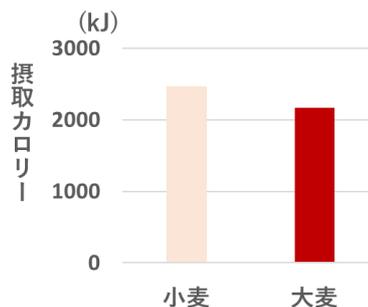
大麦粉でも満腹感が持続

健康な男女 25 名が朝食に大麦粉ホットケーキを食べた場合と小麦粉ホットケーキを食べた場合の満腹感などを比較した研究※2 もあります。大麦粉ホットケーキを食べた場合のほうが、朝食から 30~270 分後の空腹感は有意に低く、満腹感と満足感は有意に高くなりました。昼食では適度な満足感が得られるまで同じハヤシライスを食べてもらったところ、摂取カロリーも大麦粉ホットケーキを食べた場合のほうが有意に低いという結果でした。麦ごはんだけではなく、粉にした状態でも大麦の満腹感の持続効果は得られるということです。

大麦粉ホットケーキで空腹感が減り満腹感・満足感が増加



大麦粉ホットケーキは昼食の摂取カロリーを抑制



(肥満研究 26, 3, 339-347, 2020)

(注) VAS は視覚的アナログ尺度 (Visual Analogue Scale) の略。主観的な感覚を 0mm (全くない) ~100mm (すごくある) の線上で自己評価。30分毎のVASを2次元グラフにプロットした曲線の下の面積がVASの曲線下面積。

※1 Plant Foods Hum Nutr., 69, 4, 325-330, 2014 ※2 肥満研究 26, 3, 339-347, 2020