

大麦で糖質チェンジ！生活習慣病を予防しよう

糖質はカットではなく、質に注目して“チェンジ”を

糖質制限によるダイエットは、ブームを超え定番のダイエット法として浸透しています。しかし糖質は、人間が生きていく上で欠かせない大切なエネルギー源です。厚生労働省の「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では、1日に摂取するエネルギーの50～65%を糖質^(注)から摂るという目標量を定めています。^{※1}

主な糖質源となるのは米やパンなどの主食です。しかし精白米や精製度の高い小麦粉で作った白パンの場合、糖質がたっぷりと含まれる一方、血糖値の急上昇を抑える食物繊維の含有量が少ないため、過度の摂取は肥満や生活習慣病の原因となるおそれもあります。

重要なのは、エネルギーとなる糖質をむやみに“カット”するのではなく、摂取源を精白米や白パンから、大麦や玄米、全粒の小麦粉で作ったパンなど、精製度が低く食物繊維が豊富な穀物に“チェンジ”することです。中でも大麦は食物繊維含有量が多く、食後の血糖値の上昇抑制（ニュースレターVol.2「朝こそ麦ごはん！1日中太りにくい体に」<https://www.hakubaku.co.jp/news/443/>）など、生活習慣病を予防する効果が期待できるのです。

ここでは麦ごはんによる内臓脂肪低減と、コレステロール値の低下に関する日本人を対象とした研究報告をご紹介します。

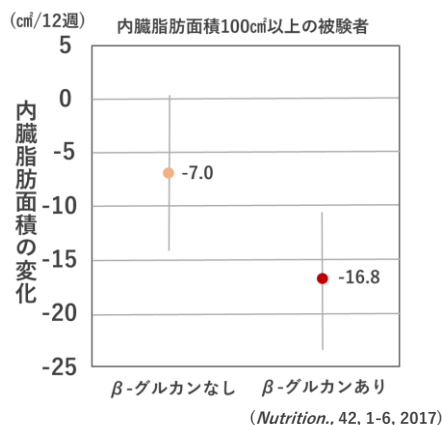
●内臓脂肪

腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上、BMI24以上に該当する30～70歳の男女100人を2群に分け、一方は水溶性食物繊維β-グルカンを含まない麦ごはん(総食物繊維量1.4g)、もう一方はβ-グルカンを1食に2.2g含む麦ごはん(同3.2g)を1日2回、12週間食べてもらいました。その結果、内臓脂肪面積が100cm²以上の人達でβ-グルカンを含む麦ごはんを食べた群の方が内臓脂肪面積が大きく低下しました。^{※2}

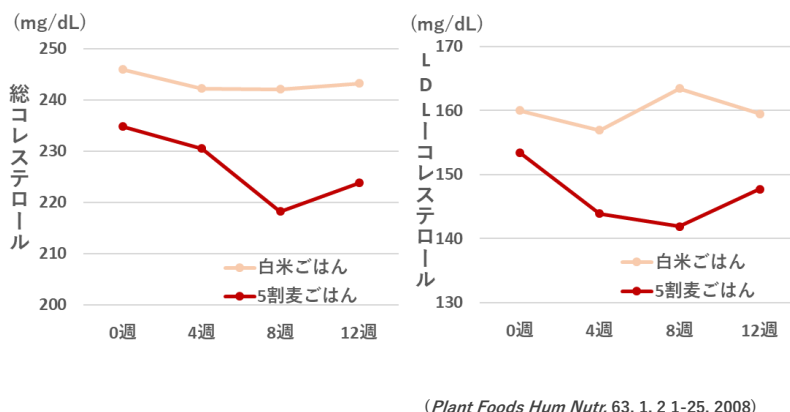
●コレステロール

脂質異常症の日本人男性44人を2群に分け、一方は白米ごはん、もう一方は5割麦ごはんを1日2回、12週間食べてもらったところ、5割麦ごはんを食べた群では血中の総コレステロールとLDL-コレステロールの値が有意に下がりました。^{※3}

麦ごはんのβ-グルカンが内臓脂肪を低減



麦ごはんではコレステロール値が低下



(注) 日本人の食事摂取基準（2020年版）では「炭水化物の食事摂取基準」としてこの数値が示されているが、ほとんどが糖質に由来するため、エネルギー源としては炭水化物＝糖質と見なせる。

※1 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」 ※2 Nutrition., 42, 1-6, 2017 ※3 Plant Foods Hum Nutr, 63, 1, 21-25, 2008