

【即ご掲載可能】豊富な宣材画像をご用意しております / 【取材申込受付中】社長の取材可能!

～ 食物繊維トレンド情報「10/1 は食物せんいの日」～

## 女性 87.2%が麦ごはんで“腸内環境を整える”効果が魅力的！と回答。“もち麦食物繊維”で腸活チャレンジ！

穀物のリーディングカンパニー株式会社はくばく（本社：山梨県中央市、代表取締役社長：長澤 重俊）は、「10/1 食物せんいの日」に、日本人の食物繊維源である“穀物”からの食物繊維摂取量減少の課題をもち、毎年実施している大麦の利用実態調査データより、麦ごはんに対する期待が「腸内環境を整える」「便秘解消」などの“腸活”がキーワードとしてあることを明らかにしました。

「10/1 食物せんいの日」は、10月1日を「1001」と見立て、「せんい（ち）」と読む語呂合わせから現代人に不足しがちな食物繊維の摂取向上のきっかけの日として制定された日です。

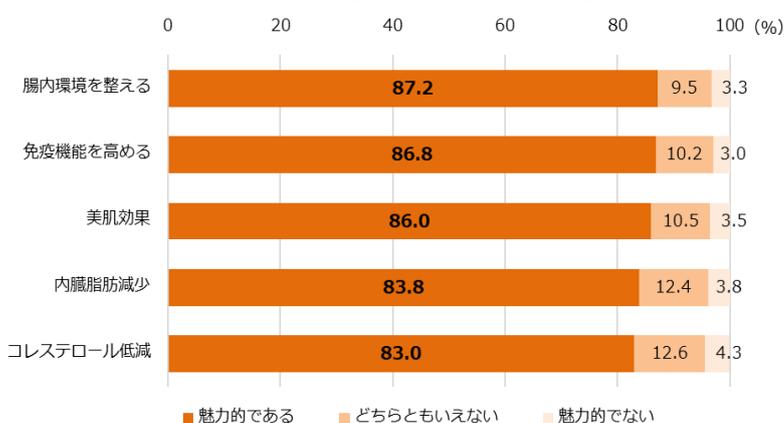
日本人の食物繊維源は、主食である穀物ですが、ごはん離れにより穀物からの食物繊維摂取量が減少しています。食物繊維が多い食材というと、ごぼうや玄米などがイメージされますが、もち性的大麦「もち麦」は、ごぼうの2倍、玄米の4倍の食物繊維量です。そこで、麦ごはんへの効果期待をみると「腸内環境を整える」「便秘解消」などの“腸活”がキーワードにあることが分かりました。

食物繊維豊富な「もち麦」は、毎日手軽に取り入れやすくおすすめの食材です。毎日の食事から、腸活習慣を見直してみてもいいでしょうか？



◎麦ごはんへの効果期待は「腸内環境を整える」「便秘解消」など“腸活”がキーワードに。

麦ごはん摂取による「効果の魅力度」TOP 5



■ 魅力的である    ■ どちらともいえない    ■ 魅力的でない

【魅力的である】 魅力的である・やや魅力的である計  
【魅力的でない】 魅力的でない・あまり魅力的でない計

麦ごはん摂取による「効果の魅力度」TOP 5、既婚者層を抜粋 (MA)

※はくばく Web 調査より  
調査期間：【事前調査】2020年2月18日(火)～2月19日(水)  
【本調査】2020年2月28日(金)～2月29日(土)  
調査対象：首都圏(東京、神奈川、千葉、埼玉、栃木、茨城、群馬、山梨)在住  
20歳以上の女性、合計1,236名

麦ごはん摂取による「効果認知」TOP 5

※麦ごはん認知者ベース

1	便秘解消
2	腸内環境を整える
3	美肌効果
4	コレステロール低減
5	内臓脂肪減少

麦ごはん摂取による「効果認知」TOP 5、既婚者層を抜粋 (MA)

※はくばく Web 調査より  
調査期間：【事前調査】2020年2月18日(火)～2月19日(水)  
【本調査】2020年2月28日(金)～2月29日(土)  
調査対象：首都圏(東京、神奈川、千葉、埼玉、栃木、茨城、群馬、山梨)在住  
20歳以上の女性、合計1,175名

麦ごはん摂取による各効果の魅力度（魅力的計＝魅力的+やや魅力的）を女性（20歳以上、既婚者層）に調査したデータでみると、全体的に約8割を超え魅力的と回答し、「腸内環境を整える」「免疫機能を高める」「美肌効果」「内臓脂肪減少」「コレステロール低減」の順となっています。

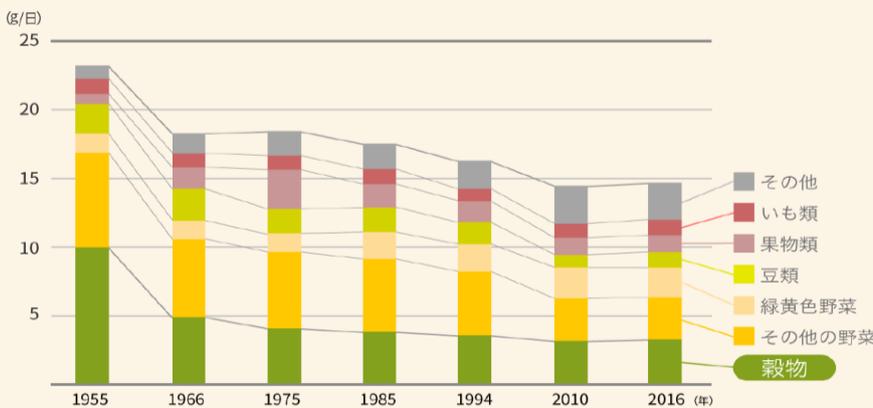
麦ごはん認知者ベースでみた、麦ごはん摂取による効果認知では、「便秘解消」「腸内環境を整える」「美肌効果」「コレステロール低減」「内臓脂肪減少」の順となりました。

これらの調査から、麦ごはんの効果として期待しているものは「腸内環境」からの健康効果（腸活）であることが分かります。

- 大麦の健康価値・最新の研究情報はこちらから  
大麦ラボ：http://www.mugi-lab.jp/

◎日本人の食物繊維源は“穀物”。“穀物”からの摂取量がぐんと減っている。

日本人の食物繊維摂取量の推移（食品群別）



日本では、成人男性で1日に20g、同女性で18gの食物繊維の摂取が推奨されています※。半世紀ほど前まではこの目標値をほぼクリアしていましたが、食物繊維の摂取量は徐々に下がり、今では14g程度にまで落ち込んでいます。食品群別の食物繊維摂取量をみると、穀物以外の食品からの摂取量はそれほど変化していませんが、穀物からの食物繊維の摂取が減っているのが分かります。

※日本人の食事摂取基準（2015年版）

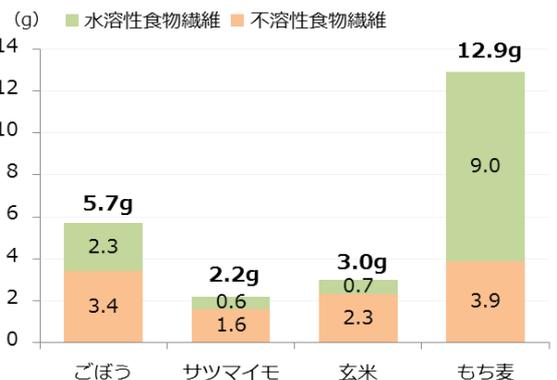
（大麦ラボ http://www.mugi-lab.jp/より引用）

出典：日本食物繊維研究会誌；1, 3-12, 1997, 厚生労働省「国民健康・栄養調査報告（厚生労働省）」から作図

◎「もち麦」の食物繊維量は、玄米の4倍・ごぼうの2倍！

食物繊維が多い食材というと、ごぼうやサツマイモ、玄米をイメージしますが、実際には100gあたりの食物繊維量で比較すると、「もち麦（12.9g/100gあたり）」が圧倒的に多く、ごぼう（5.7g/100gあたり）やサツマイモ（2.2g/100gあたり）などの野菜、玄米（3.0g/100gあたり）よりも食物繊維を含んでいるのです。

さらに、食物繊維には便のカサを増して腸のぜん動運動を活発にする不溶性と、腸内細菌のエサとなって腸内環境を整えて腸の動きをよくする水溶性の2種類があり、大麦には不溶性と水溶性の食物繊維がバランス良く含まれています。



※食物繊維の話：はくばく『おいしい大麦研究所』https://www.hakubaku.co.jp/omugi-lab/ 食べるカラダメンテナンス「不足しがちな食物繊維を手軽に摂れる食材とは？」より

100gあたりの食物繊維量

※「もち麦」はくばく調べ

「その他」日本食品標準成分表 2015年版（七訂）より

本件に関する問い合わせ先

株式会社はくばく 広報担当：秋山 真実 会社：03-5623-3990 携帯：080-2293-4174

E-mail：pr@hakubaku.co.jp

◎ 「はくばくの“もち麦”」は、大麦市場で売上 No1※1。5年で売り上げ6倍に。



はくばくの出荷売上データによると、もち麦（スタンドパック、800gの計）の伸び率はここ5年で6倍※2に伸びています。2018年度にはメディアの露出もあり、一気に注目が高まりました。

食物繊維豊富な「もち麦」の健康効果と今までにない食感が受け入れられ、今もなお市場が拡大しています。

※1 インタージェ SRI 大麦市場 2018年4月～2020年3月累計販売金額ブランドランキング

※2 はくばく出荷売上金額（もち麦スタンドパック、もち麦800gの計）より



◎ 食べ方いろいろ！進化した“もち麦”関連商品。

お米に混ぜて炊く  
「定番商品」

もち麦ごはんを「温めるだけ」  
調理済みのもち麦「かけるだけ」

もち麦を焙煎した  
「フレーク」



はじめて食べるもち麦



もち麦 スタンドパック



もち麦 800g



もち麦ごはん 無菌パック



かけるだけもち麦



あまくないもち麦フレーク



ザクザクおいしいもち麦

日常で食べる  
「暮らしのおかゆシリーズ」

もち麦を粉にして  
「めん」「お好み焼粉」

もち麦を粉にして  
「粉末ドリンク」



もち麦おかゆ



五穀おかゆ



発芽玄米おかゆ



もち麦うどん



もち麦そば



もち麦お好み焼粉



もち麦で食物繊維習慣 きなこ味/カカオ味/抹茶味



■ はくばくについて



社名：株式会社はくばく  
所在地：〒409-3843 山梨県中央市西花輪 4629  
代表：代表取締役社長 長澤 重俊  
設立：昭和16年4月15日  
資本金：98,000,000円  
事業内容：食品製造および販売  
URL：<https://www.hakubaku.co.jp/>

**はくばく The Kokumotsu Company** として

当社の社名「はくばく」は白い大麦という意味です。創業社長である祖父が「もっと麦ご飯を喜んで食べてもらいたい。」という思いから、大麦を一粒一粒半分に割って黒い筋を目立たなくした製品を開発しました。

以来、我々ははくばくは穀物とともに歩み、精麦の他、雑穀、和麺、麦茶、穀粉、米を事業として手がけるようになりました。

人類を太古から支えてきた大切な「穀物」を、現代の食卓へもっと多く登場させ、もっと楽しんで食べてもらうこと。それは家族の笑顔が増えること。またそれは家族が健康になることだと考えています。これを実現するために、我々ははくばくは「穀物の感動的価値を創造する」ことを社員一丸となって本気で目指して参ります。

**株式会社はくばく**  
代表取締役社長 長澤 重俊

本件に関する問い合わせ先

株式会社はくばく 広報担当：秋山 真実 会社：03-5623-3990 携帯：080-2293-4174  
E-mail：pr@hakubaku.co.jp