



塩コン おかか もち麦おにぎり



朝食におすすめ！！簡単でおいしく、健康的なおにぎりです。ぷちぷちっと噛みごたえのあるもち麦で昆布の旨味が広がります！冷めてもおいしいのでお弁当にもおすすめです。

材料(2人前)

もち麦ごはん…約 600g
塩昆布…大さじ 4(20g)
かつおぶし…4g
煎りごま…小さじ 2(4g)
ごま油…小さじ 2(8g)
小ねぎ…適量



作り方

1. もち麦ごはんを炊き上げる。
2. 塩昆布、小ねぎを包丁やキッチンバサミで細かく切っておく。
3. ボウルに①のもち麦ごはん和其他の材料全てを入れ、味が均一になるように混ぜ合わせる。
4. 4 等分し、好きな形に握る

ポイント！！

常備しやすい手軽な食材を混ぜるだけで作れる絶品もち麦おにぎりです。昆布のうま味とごま油の香ばしさ、もち麦の“もちぷち”食感の相乗効果が楽しめます。

エネルギー：235Kcal 塩分：1.2g（1人分）

“スーパー食材”「もち麦」

「もち麦」は大麦の一種で。注目されている理由は、「大麦β-グルカン」という食物繊維を豊富に含んでいるからです。大麦β-グルカンは水に溶けやすい特性をもつ水溶性食物繊維で、糖質の吸収を抑えるなど、様々な働きがあります。

糖質の吸収を抑え、食後の血糖値上昇を抑える機能が報告されています。

「大麦β-グルカン」の働きはそれだけではありません。強い粘性でコレステロールを吸着し体外への排出を助けることも報告されています。

体にうれしい働きがいっぱいの「もち麦」を効率よく取り入れるには、「麦ごはん」が最適。特に“朝食”に取り入れるのがおすすめです。なぜなら、「大麦β-グルカン」が糖質の吸収を抑制する働きが、次の食事まで続くからです。この機能は「セカンドミール効果」と呼ばれています。

セカンドミール効果

野菜を最初に食べる「ベジファースト」は、今や“常識”とまでいわれています。1度の食事だけを考えると、野菜から食べることはもちろん健康効果を期待できる食べ方です。でも、それに加えて「セカンドミール効果」を考えてみてはいかがでしょうか。これは、朝食で糖質が少なく食物繊維が豊富なメニューを選べば、食後高血糖が抑えられるだけでなく、昼食後でも血糖値を抑える効果があるという理論です。