



## もち麦の特性

### 1.もち麦とは・・・

もち麦はビールや麦茶の材料に使われている大麦の一種です。もち米のように粘性が高く、もちもちした触感が特徴で硬くなりにくい性質をもっています。

### 2.もち麦に含まれる食物繊維の働き

もち麦は白米や玄米よりも、たくさんの食物繊維を含んでいる食品です。

**B-グルカン**という食物繊維は、①善玉菌のエサになって腸内環境を整える、②便秘の改善、③糖質の吸収を抑えて食後の血糖上昇を抑える、④コレステロールを吸着し体外へ排出を促すなどの効果などが報告されています。

### 3.東温市ともち麦

愛媛のもち麦を含む裸麦は全国トップの生産量を誇り、東温市は特に生産量の多い地域です。特に、東温市の土壌はもち麦の生産にぴったりで質のよいもち麦が生産されています。



## もち麦の組成

●もち麦は白米や玄米よりも、たくさんの食物繊維を含んでいる食品です。白米の玄米が100gあたり3.0gの食物繊維を含んでいるのに対して、もち麦はなんと、**100gあたり12.9g**もの食物繊維を含んでいます。

●また、もち麦は食物繊維だけでなく、ミネラルやビタミンも豊富に含む穀物です。

●もち麦ご飯のカロリーは、お茶碗1杯ぶん（約150g）で198kcalで、白米よりも低カロリーな食品です。

●もち麦の栄養価（100gあたり）

＜もち麦＞

エネルギー・・・339kcal

蛋白質・・・9.5g

脂質・・・1.6g

糖質・・・78.1g

食物繊維・・・12.9g

（うち水溶性食物繊維3.9g）

もち麦には白米の25倍、玄米の4.5倍の食物繊維が含まれます！

