

注目ワード「ハイレジ」/チャレンジ!おにぎりダイエット

みなさん、こんにちは!

穀物繊維をテーマに雑穀・大麦・シリアルを提案しています、ライスアイランドです!
今年最後のライスアイランド・メルマガです!

■ 2017年の儲かりキーワード

12月24日放送のがっちりマンデー、ご覧になりましたか?

2017年の儲かりキーワードとして『ハイレジ』が紹介されました。

ハイレジとは「ハイ・レジスタントスターチ」の略でレジスタントスターチ
(難消化性でんぷん=RS)は食物繊維の一種。

このRSは消化されずに大腸まで届いて食物繊維の働きをするため量が多いほど
腸内環境が整うとされておりRSを多く含む食材を「ハイ・レジスタントスターチ」
と言います。

■ 冷ごはんはハイレジ?

また、岐阜大学・早川亨志教授の研究では炊きたてのごはんよりも、冷ごはんの方が
RSを多く含むことも分かりました。

炊きたてごはんのRS:0.3~0.4g(100gあたり)

冷えたごはんのRS:0.6~0.8g(100gあたり)

冷えたごはんはRSの値が倍増するのですね!

都内のオフィス街に出店しているおにぎり屋さんでは購入者の8割が女性で、
そのほとんどが購入したおにぎりを温めずに、そのまま食べるそうです。

■ 続けるなら「おいしさ」が大事!

冷ごはんの方がダイエットに良い!

…とはいえ、おいしくないと継続して食べられないですよ。

そこで、私たちのお麦の方がオススメですよ!(^_^)☆

食味の良い品種を探し、もちもち食感にこだわりました。

お子様やご家族のお弁当にもお使い頂けますし、お惣菜のメニュー開発担当者様からも

好評です。ここ数年は、男性でも雑穀や大麦を日常的に食べる方も増えてきました。
腸にやさしい大麦おにぎり。みなさんも是非、試してみてくださいね！

* ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ...

皆様、本年も大変お世話になり、誠にありがとうございました！
新年も変わらぬご愛顧の程、宜しくお願い致します。

それでは良い年をお迎え下さい(◇)ゞ

配信元 株式会社ライスアイランド <http://www.riceisland.co.jp/>