

# 気になる脂肪に「炊かない」もち麦

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  
ライスアイランドメールマガジン♪

本日 7月9日（月）19:00 より TBS 系列「名医の THE 太鼓判～内臓脂肪を落とすと  
元気になる SP～」にて最強食材として「もち麦」が紹介されるようです♪  
ということで今回は脂肪の中でもよく耳にする「中性脂肪」について見ていきましょう！

## ■ そもそも「中性脂肪」とは？

食事で摂ったエネルギーが消費されずに余り肝臓で合成されたものを中性脂肪と言います。  
中性脂肪が血液中を流れて体脂肪を構成する脂肪細胞に蓄えられ皮下脂肪や内臓脂肪に  
なります。厚生労働省の健康情報サイト「e-ヘルスネット」によると

- ・ 中性脂肪は人や動物にとって重要なエネルギー源
- ・ 脂溶性ビタミンや必須脂肪酸の摂取にも不可欠
- ・ とりすぎると肥満を招き、生活習慣病を引き起こすと、されています。

そして、50歳以上の日本人の約3割が「中性脂肪の数値が高い」と診断されたデータも  
あるようです(◎\_◎;) )

-----  
46.9% : 正常 (110mg/dl 未満)  
21.9% : 境界 (110～149mg/dl)  
31.2% : 高中性脂肪 (150mg/dl 以上)  
-----

対策としては食事の改善と適度な運動習慣。

脂肪が気になる方は是非、もち麦を取り入れてみませんか？(^-^)

## ■ そのまま食べられる「もち麦」で用途広がる

当社では炊飯用もち麦だけではなく、そのまま使える「もち麦フレーク」もご用意して  
おります！未だに衰えぬもち麦人気。惣菜や外食のメニュー開発にもお役立てください♪

【用途①】軽く湯通しして、ごはんに乗せよう？

- 30秒ほど湯通しして、ごはんに乗せるだけ！
- 大手牛丼チェーン「麦とろごはん」をもち麦にグレードアップ♪
- 白米と別の炊飯釜を用意する必要がなくオペレーションやロス対策も安心！

【用途②】ヨーグルトやアイスクリームなどデザートに

- フルーツやチョコレートなど定番トッピングから一歩ステップアップ！
- 極薄のフレークでデザートの本래の美味しさを邪魔しません♪
- 食物繊維たっぷりのフレークで「健康」と「おしゃれ」を同時に演出！

【用途③】スープに混ぜて食事感アップ

- 女性に人気の野菜たっぷりメニューに、普段摂取しづらい食物繊維を手軽にプラス！

【用途④】パンケーキなど粉ものメニューに

- 「もち麦入り」のキャッチコピーで女性人気をさらにもうひと押しします！

【用途⑤】パンや焼菓子に練りこんで

- おすすめは「もち麦サンドウィッチ」。もち麦入りのパン生地は野菜との相性◎

「ごはんを炊くだけ」という分かりやすさで、人気を博したもち麦ですが「炊く必要のないフレークタイプ」だとさらに用途が広がるんですね～♪  
サンプルのご依頼などお気軽にお申し付けください♪

最後になりましたが

今回の大雨で被害に遭われた皆様にお見舞い申し上げます。

一刻も早い復旧をお祈りしております。

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