

# これからの炭水化物は「茶色」が主流？

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♪

炭水化物は私たち人間が必要とする栄養素の一つです。

医学的にも体に良いと注目されているのが「茶色い炭水化物」です。

炭水化物といえば、白米、パン、うどん・・・

どれも白色なのに、なぜ「茶色い炭水化物」が良いと言われるのでしょうか。

## ■ 実は増えてる「茶色い炭水化物」

茶色い炭水化物は『精製されていない炭水化物』のことを言います。

具体的には、主に玄米、もち麦、胚芽パン、ライ麦パンなど。

お米で例えると、粳殻をとっただけの状態が玄米、

その玄米からさらに表面を削ったものが白米になります。

最近では、コンビニのおにぎりやパン、サンドウィッチでも茶色い炭水化物と言われる商品が増えてきて皆さんが目にする機会も増えているのではないかと思います。

## ■ 「茶色い炭水化物」の何がすごいのか？

お米やパンなどの白い炭水化物には糖質が多く含まれています。

糖質の多い食べ物は血糖値を急上昇させてしまいます。

血糖値が一定値より高い状態が続くと糖尿病、その他にも肥満、動脈硬化などのリスクが高まります。茶色い炭水化物には食物繊維が豊富に含まれており、血中のブドウ糖の吸収を邪魔して血糖値を上がりにくくしてくれます。

また、日本人の体型は痩せ型が多いですが、2型糖尿病が多いと言われています。

それはマグネシウムが不足しているからです。

マグネシウムはインスリンの分泌を活性化させる働きがあり、白米 150g に含まれるマグネシウムは 11mg、玄米だと 74mg ということでその差は一目瞭然。

ぜひ、皆さんも「茶色い炭水化物」と上手に付き合っていきましょう♪

私たちライスアイランドの創業の精神は「穀物繊維の普及」。  
創業者が留学先のドイツで出会った茶色い炭水化物であるライ麦パンから  
全てが始まりました。

ライ麦パンを中心とした食生活によって、劇的に体質が改善されたことで、  
穀物繊維で健康的な生活と豊かな食文化を日本中に広めていこうという思いで  
提案させて頂いています。

ぜひ、新商品・新メニューの開発にサンプル依頼などお待ちしております♪

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