

ドカ食いスパイラルを回避せよ！

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♪

ハロウィンが過ぎ、クリスマスへと続く季節。季節モノのお菓子などで、ついつい砂糖（＝糖質）の摂取が増えてしまいがち。「間食＝太る」というイメージは定説になりつつありますが、上手に間食すれば逆に体に良いという説を発見しました！

■ 気を付けたいドカ食いスパイラル

昼食から夕食までに時間が空いてしまうことがドカ食いスパイラルのスタート地点。

強い空腹感に襲われる

↓

ドカ食いする

↓

血糖値が急上昇する

↓

糖が脂肪に変わる

↓

血糖値が急降下する

↓

強い空腹感に襲われる

この循環が続くと、延いては肥満に…。

ドカ食いスパイラルを断ち切る秘密が、実は「間食」にあるのです！

■ 消化吸収のゆっくりなものを選ぼう

ドカ食いスパイラルを止めるポイントはズバリ、血糖値の乱高下を抑えること。

血糖値の急降下は空腹感を拡大させ、ドカ食いによる急上昇で糖が脂肪に変わってしまいます。また、糖の多いものは消化吸収が早く、血糖値が上下しやすいため、すぐにお腹が空いてしまい、ドカ食いスパイラルへ…。

オススメはナッツ類を 30g ほど食べるのが理想的ですが
例えば、和菓子でも食物繊維の多い小豆を原料とした「粒あん」のお菓子であれば
血糖値の急上昇を抑えられるとの説もあります。

ただし、過剰摂取はもちろん禁物。

間食での摂取カロリーの目安として 1 日の総摂取カロリーの 1 割程度 (200kcal 以下)
に抑える必要があります。

■ 間食推奨のヘルシーなお菓子として

もち麦をはじめとする大麦やオーツ麦、ライ麦を使ったお菓子に注目♪

小麦粉に比べてオートミールは 3 倍以上、ライ麦粉は 5 倍以上の食物繊維を含むため
消化吸収をゆるやかにし、血糖値の乱高下も抑えられます。

未だ人気が衰えぬ「もち麦」もフレーク原料が新登場！

今後の商品開発にオススメです！

<おすすめ商品>

オーツ麦フレーク

JAN : 4900390706345

内容量 : 2kg×4 袋

クッキーやスコーンなど焼菓子の練り込みに。

ソフトな口当たりで食感がサクッと軽くなります。

ライ麦フレーク

JAN : 4900390706376

内容量 : 2kg×4 袋

シリアルとしては勿論、パンに練り込んで王道のライ麦パンにも。

面倒な前処理なしで食物繊維シリアルが作れます。

サンプル・見積もり依頼などお気軽にお問い合わせください。

それでは今週も宜しくお願い致します！

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