

# この冬は「餅」が、もっと好きになりそう

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

2018年最後のライスアイランドメールマガジン♪

今年も残すところ三日一。

帰省や大掃除など正月に向けた準備に追われている方も多いのでは？(^^)

今回は、お正月に欠かせない「餅」の意外なダイエット効果について

お話ししていきます♪

## ■ ねばねばのアミロペクチン

餅にダイエット効果がある…と聞くと

「餅も米でしょ？糖質のかたまりじゃないの？」と思いますよね。

しかし「太りやすさ」という観点で見ると、白ごはん茶碗1杯に対してお餅2~3個で、やっと同程度のようです。

どちらも原料は米なのに何が違うのかー。

それは「うるち米」と「もち米」のでんぷん質の違いによるもの。

うるち米のでんぷん質の構成比は

アミロペクチン 80% : アミロース 20%。

一方、もち米のでんぷん質はアミロペクチン 100%。

アミロペクチンは消化酵素が浸透しにくく、消化に時間がかかるため長時間に渡って胃の中に残り余計な間食を減らしてくれるのだそうです。

## ■ ダイエットにも風邪予防にも有効「パントテン酸」

さらに餅で注目したい栄養素は「パントテン酸」。

パントテン酸はカロリーをエネルギーとして変換し、脂肪の蓄積を予防する働きがあるようです。

また、ダイエットだけではなく代謝機能や免疫力アップも期待できるとのこと。

餅のパントテン酸含有量は 0.34mg/100g で  
白米 (0.25mg/100g) より三割以上多く  
この冬はさらに餅が好きになりそうですね♪

<お餅におすすめ！商品情報>

グレインカット加工：黒米（もち種）

－真っ黒な外皮の色は天然色素のアントシアニン

－炊くと鮮やかな紫色、酢と混ぜればキレイなピンク色に♪

グレインカット加工：もち玄米

－手の届かなかった玄米食を身近にする「玄米餅」

－活発な玄米市場における新たな新商品として♪

食物繊維の多い玄米を使用した餅は

ご高齢の方には嚥下対策として

若い女性には腸活や便秘改善としてオススメです。

ぜひ、餅用原料としてご検討ください♪

-----  
今年一年、当社メルマガをご愛読いただき  
誠にありがとうございました。

2019 年が皆様にとって実り多き年になりますよう

心よりお祈り申し上げます。



スーパーマーケットトレードショー2019 に出展します

2019 年 2 月 13 日（水）14 日（木）15 日（金）@幕張メッセ

出展ブース番号【7-208】

<http://www.smts.jp/>



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