

使い方イロイロ! きな粉効果

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♪

さて、突然ですがみなさんは「きな粉」は何に使いますか?

餅、わらび餅などがやっぱり定番でしょうか。

以前にTVで放映されてからきな粉は市場が底上げされているのです。

■きっかけはTV放映

むくみやダイエット、便秘解消に効果があると

放映されると売れ行きは好調。

きな粉に含まれるカリウムが、余分な塩分と水分を

尿と一緒に排出する効果があるため、

むくみの改善、血圧の正常化など

血管を健康に保つと言われていました。

毎日スプーン1杯分摂取しつづけるだけでも良いんだとか。

■食べ方に広がり

きな粉=餅あるいはおやつというイメージが大きいのですが、

(私だけかもしれませんが・・・)

今はそれだけではありません。

- ・紅茶にちょいたし
- ・ワッフルやパンケーキ生地にちょいたし
- ・唐揚げの片栗粉の代わりに衣として
- ・味噌汁にスプーン1杯分ちょいたし

前半2つは分かりやすいですが、後半2つは驚きですね(〇-〇)

きな粉入り味噌汁は、きな粉を入れることで
味にコクが出るので味噌の量を半分程度に減らすことができ、
減塩にもなります。血圧が高めの方にもおススメですね。

またさらに驚きなのが・・・

スイカに塩の代わりにきな粉をかける使い方。

これにはちゃんと意味があります。

スイカに含まれるアミノ酸の「シルトリン」と

きな粉に含まれる「アルギニン」を一緒に摂取することで

血流がよくなり代謝アップが期待できるとも報じられました。

■ブームから定着へ

今まで使い方が限定されてきたきな粉ですが、

上記で紹介した「スイカにかける」はまさに斬新です。

従来になかった自由な発想が出てきて、

きな粉の食べ方にも変化が表れています。

健康意識や美容に気遣う女性に響いたのでしょうか。

それだけではなく、タンパク質の摂取という点においては

高齢者にも推奨できる食品ともされています。

スタンダードな商品だけではなく、きな粉ラテ、

きな粉プリンなど、きな粉を使用したメニューも

以前に比べてよく見かけるようになりました。

■ライスアイランドがおすすめる商品

東京交通会館内にある当社のアンテナショップでは、

麦の粉と調整粉をブレンドした粉の期間限定配布が大好評でした。

受け取ったお客様によって、アレンジレシピがいっぱい。

とうもろこし粉や、アンテナショップ限定販売の大麦粉・がオススメです。

トルティーヤの生地、スコーンやパンケーキのお菓子作り、

小麦粉の代わりにも♪

株式会社ライスアイランド

(岐阜本社) 岐阜県岐阜市香取町3丁目38番地

TEL 058-253-0303 FAX 058-252-5115

(東京営業所) 東京都千代田区有楽町2-10-1 交通会館1F

TEL 03-5288-7700 FAX 03-5288-7701

※アンテナショップ【穀物繊維倉庫】も併設！



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