

名前はイヌリン♪その正体は…?!

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♪

みなさんは「イヌリン」をご存じでしょうか？
何かのキャラクターみたいな名前で可愛く感じますね。
今回はこの「イヌリン」についてお話したいと思います。

■正体は・・・腸にうれしいあの成分

健康診断や人間ドッグで野菜不足を指摘され、
食事の指導を受ける人も多くいると思います。
食物繊維は健康維持には欠かせません。

この可愛い名前の「イヌリン」は、水溶性食物繊維のひとつです。
腸内で水分を吸収するとゲル状になって、
余分な糖質などを伴い、体外へ排出してくれます。
これが血糖値の低下やコレステロールの抑制、
肥満防止などにつながり、腸内環境も整えてくれると言われています。
ダイエット・便秘解消には持って来いの成分です。
また、このイヌリンは、高齢者の認知機能低下、
認知症の予防に大きな役割を果たす可能性があるとして
アメリカの研究チームが発表しています。

食物繊維はまだまだ研究の余地があり、新発見があるようですね。

■根菜に多く含まれるイヌリン

イヌリンは、キクイモ、タマネギ、ゴボウ、
ニンニクなどに多く含まれています。
余談ですが、薬膳的観点から、タマネギの食性は温性、食性は辛み。

血行を良くし消化を促し、動脈硬化などの生活習慣を予防し、辛み成分が疲労回復を促進させる効果も。
古代エジプトでは、奴隷たちの強壮食だったそうです。
ピラミッドもこのタマネギパワーから造られたのかもしれませんがね。

■製品も登場

天然素材であり、かつ水溶性食物繊維を含み、
安定的に入手できる食材を世界中に求めて、
行きついたのがキク科の野菜「チコリー」だと言われています。

チコリーは中国でも栽培されていますが、
イヌリンを豊富に含み、安定的に栽培されているのは
オランダ・ベルギー国境付近。
この地域はイヌリンの全世界の供給量の大半を生産しているそうです。
また、国内でもオランダの食品会社と提携し、
パウダー状の食物繊維「イヌリア」の発売が開始し注目されました。

■穀物から摂取される食物繊維に注目！

食物繊維不足＝野菜不足 と連想される方が多いかもしれません。
実は、違います。

私たち日本人は約 50 年前と比べて、野菜から摂取する
食物繊維量は大きく減ってはいません。
米離れ、それに伴い穀物を食べなくなったり、
精白した小麦粉から作られたパンや麺類が好まれるようになり、
穀物から摂取する食物繊維量が半分ほどに減少したのです。
これを解消するには、未精白の穀物を毎日の生活に取り入れることです。

当社ライスアイランドは、玄米・もち麦・雑穀などの
穀物の食物繊維「穀物繊維」を取り入れることができる
商品を豊富に取り扱っています！
白米に雑穀をプラス、パンやお菓子にオーツ麦・ライ麦などをプラス。
何よりも継続して食べ続けるという習慣が大切だと考えています。

■ライスアイランドがおすすめする商品

・もち麦ごはん（押麦タイプ）

イヌリンにも含まれる水溶性食物繊維と
不溶性食物繊維がバランスよく含まれます。

近年、テレビ放映などでも大きく注目されました。

丸粒の麦の食感が苦手という方でも、押麦タイプの食べやすいもち麦です。

内容量／500g

・おいしい十六穀

雑穀初心者の方でもおいしく食べられます。

十六種類の穀物を厳選ブレンドし、クセが少ない、

毎日のごはんにに入れて食べ続けられる商品です。

黒米のアントシアニン色素がほんのりごはんに色づきます。

内容量／180g（30g×6）、150g、500g

・オートミール

使い方はただ牛乳をかけるだけではありません。

パン、クッキー、ビスケットなどの焼き菓子の生地に混ぜたり、
トッピングに使用して差別化を。

食物繊維をプラスしたヘルシー志向のお菓子に変身します。

内容量／500g・1kg

メルマガ解除はこちらへご連絡ください

info@riceisland.co.jp

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3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/>