

我慢すぎない！糖質カットでダイエット

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♪

朝晩の風がひんやりして季節が進んでいるのを感じます。

食欲の秋ですね！

つい食べ過ぎてしまって「ダイエット」というワードが
頭をよぎる方もいらっしゃるのではないのでしょうか・・・

ダイエット＝食事量を控える、間食を控える、普段やらない運動を頑張る・・・

なかなか長続きしませんよね。そこで注目されてきたのが糖質カットダイエット！

ただ糖質をカットするだけでなく、美味しさも追及されています。

■各企業メーカーの工夫

ダイエットなどで糖質制限への関心が高まる中、
パスタにも低糖質商品が登場しています。

・小麦粉の他に体内に吸収されにくい難消化でんぷんを配合
小麦粉メーカーのノウハウを生かして、もちもちした弾力ある
食感実現に成功。細麺タイプでどんなソースにも合い人気

・小麦タンパクやオーツ麦の表皮などが原料の低糖質製麺用粉をブレンド
小麦粉 100%パスタに近いおいしさ実現

・こんにゃくの主成分であるグルコマンナンや小麦を表皮をブレンド
グルコマンナンという成分が水分を多く吸収。

80g のゆであがりがあるが通常の 100g と同重量になるため、
結果カロリー・糖質共に約 25%カット

小麦粉からできたパスタは糖質が多い食品ですが、小麦粉以外の材料を混ぜるなどして、糖質カットを目指し、本来のパスタと食感・弾力が変わらないよう実現するため、さまざまな工夫がされていることがよくわかります。

ダイエット＝「我慢・不味い・辛い」というイメージから、ダイエットでも我慢しない、美味しいに変わりつつありますね。

パスタだけでなくこんなメニューも↓↓

ラーメンチェーン店では、通常メニュー+80円で糖質50%カットできる麺の提供、

回転ずしチェーン店でも、シャリのかわりに大根サラダ！

といった斬新なアイデアで糖質カットメニューがありました。

サラダ寿司は私も以前に食べたことがあります、

さっぱりしておいしかったです。女性に人気メニューでした♪

■糖質カット+高たんぱくメニュー

昨年にはなりますが、牛丼チェーン吉野家と

ライザップがコラボするメニューもありました。

ごはんの代わりにキャベツ、レタスを敷き詰め、

具材も通常牛丼の3分の1量の牛肉、スチームした鶏もも肉、

ゆでたまご、ブロッコリーなどで構成された

タンパク質をバランスよく摂取できるボリューム満点メニュー。

ただの糖質カットではなく、体をつくる基礎のタンパク質もたっぷり

■上昇傾向にある「食の健康志向」

消費者の健康志向が高まっていることが、消費者動向調査で分かっています。

意識する人は全体の47%に達し、健康志向品を選ぶ割合は上昇傾向に。

面白いのが年代で大きな差が出ていることです。

安全志向、手作り志向、国産志向は、世代の年齢が高く、

健康志向は顕著で、20~40代は30%台、60~70代は60%台。

一方で、経済性志向や簡便化志向は最も高かったのは

子育てや仕事に忙しい30代だそうです。

■ライスアイランドがおすすめする商品

・オートミール

(別名：スーパーライス オートミール)

何ともインパクトが強い名前！ごはんのように主食として食べられるオートミールです。

水に浸して電子レンジで加熱して、炒飯、オムライスに。

白米に比べて、タンパク質・食物繊維・脂質が多くバランスよく含まれて優れています。お米を超えるオートミールです！

内容量／1kg

・グレインカット雑穀と玄米

グレインカット加工により、白米と同じように簡単においしく玄米が食べられます。

おいしく食べられるだけでなく、栄養素そのまま食物繊維も豊富なので、必然的に糖質カットに！

内容量／300g・2kg

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/>