

# 目を向けよう！足りていない栄養素

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、みなさんは食事の際にどんなことに気を付けていますか？

糖質、脂質、カロリーなど過剰摂取に対しては意識が働きやすいですが、

摂取不足はどうでしょう・・・？

## ■全然足りていなかった！果実の摂取量

農水省と厚生労働省が作成した何の食材をどれだけ食べたらいいいのかを示す

「食事バランスガイド」によると果実は1日200gが摂取量目安のようです。

ジャムを除いた私たち日本人の果実の平均摂取量は100gと半分。

果実を毎日食べていない人は意外に多いのではないのでしょうか。

酵素が含まれているので消化を助けたり、  
カリウムによる高血圧予防、むくみ防止や  
糖類による疲労回復や脳の活性化など、  
健康面で重要な要素がたくさんあります。

そこで年中入手しやすく長期間保存ができる、

かつ果実摂取量のアップにも役立つのがドライフルーツ。

ミネラル、食物繊維などの栄養成分が凝縮されているので  
生活習慣病や便秘などの予防も期待できます。

最近はいろいろなドライフルーツを見かけます。

代表的なマンゴー、プルーンやレーズンの他にも、メロン、いちじく、

キウイ、洋ナシなど、食べたことのないドライフルーツもたくさんあります。

そのまま食べるのももちろんですが、工夫すれば  
さまざまな使い方ができるのも魅力の一つです。

ドライフルーツの優しい甘さと果実の香りで料理を引き立てて、  
色で料理を華やかにすることもできます。

また、紅茶に入れるとフルーツティのような香りが楽しめ、  
紅茶の水分を吸って食感も変わるようです。

おもてなしにもぴったりですし、紅茶は特に試してみたいですね  
(→個人的な意見ですが^^;)

### ■毎日食べよう！ 雑穀

果実の摂取不足を上記でお話ししましたが、食物繊維も同じです。

私たち日本人の、野菜からの食物繊維摂取量は50年前から  
変わっていても穀物からの食物繊維摂取量は激減しています。

ドライフルーツ同様に、手軽にこの不足栄養素が取り入れられるのが雑穀です。

毎日のごはんに手軽に食物繊維をプラスできる食材です。

使い方によってはメインにもなります。

食物繊維の他にもビタミンが多く含まれているので

ダイエットや整腸・美肌への効果も期待できます。

これだけ体にいいことづくしなので、少しだけ紹介します♪

#### ・アマランサス

正直なことを申しますと・・・臭いのクセはかなり強い！

ですが、栄養素は他の雑穀に比べてダントツで豊富です。

鉄分以外にも葉酸や、亜鉛も多く含まれていて

女性が摂取しておきたい栄養素がぎゅっと詰まっています。

数年前にはスーパーフードとしても注目されました。

#### ・きび

もちもち食感が特徴でもあるので、お弁当やおにぎりにして

冷めてもおいしく食べることができます。色も黄色で可愛く、

お菓子やパンにも使用されることも多いです。

肉団子や餃子に混ぜることでヘルシーなおかずになります。

・高きび

抗酸化作用があるポリフェノールを多く含んでいて  
シミやシワを防いでくれる老化防止効果があります。  
しっかりとした食感がありますので、ハンバーグや肉団子  
に混ぜて肉の量を減らせばヘルシー料理になります。  
でも食べ応えは十分！

これ以外にも、もち麦、オートミールなどたくさんあります。

朝晩の冷え込みが本格的になり、インフルエンザや風邪流行の  
時期に突入します。今年はコロナも心配ですね。  
気になった時にだけ食べるのではなく、毎日の食事で継続して  
取り入れることが重要だと考えています。  
ドライフルーツや雑穀パワーで免疫をつけて冬到来に備えましょう！！

★P.S★

わが社近くの畑に高きびが！  
→会社の近くの畑に社長が種をまきました！！  
育って苗になりましたがとても背が高いです。  
遠くの建物から見ても肉眼でちゃんと見えます。  
さすが高きびと呼ばれるだけのことはあります^^

■ライスアイランドがおすすめする商品

・おいしい十六穀

雑穀、黒米、大麦などのバランスが抜群の雑穀商品売れ筋ナンバーワン。  
きびがたっぷりブレンドされていますので冷めてももちもち。  
おにぎり、お弁当、定食、カフェ飯など、どのメニューにも  
お使いいただけます。あっさり、くせのない味わいですので  
毎日でも食べられます。市販用から外食用まで幅広いサイズがあります。  
内容量／180g(30g×6)、150g、500g

・雑穀と玄米

こちらは白米なしで炊飯する雑穀と玄米の商品です。

白米と混ぜても炊飯は可能ですが、おすすめは100%炊き。

もちもち食感と食べやすく玄米を加工してありますので

雑穀や玄米に苦手意識がある方でもぜひ試していただきたい商品です。

マクロビや病院食観点からも注目される全粒穀物ブレンドです。

内容量／300g、2kg、5kg

上記で紹介した、アマランサス、きびの取り扱いもあります！

---

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！

