

生活習慣病を減らす 置き換え原材料

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、過去のメールマガジンでも紹介しました「レジスタントスターチ」

冷えたご飯がダイエットになると注目を集めました。

作用によって分類されるレジスタントスターチの1つに注目してご紹介します。

■分類されるレジスタントスターチ

通称は『RS』

このRSは消化されずに大腸まで届いて食物繊維の働きをするため、腸内環境が整うと注目されました。

「健康な人の体内で消化されないデンプンやデンプン分解物の総称」が定義。

一言で「RS」と言っても、何種類かのタイプが存在します。

タイプ1 全粒穀物、精製度の低い穀物

(RS1) 粉砕が不十分な穀類や豆類

タイプ2 未熟なバナナ、生のジャガイモ

(RS2) 生のデンプンで調理されると消化される

タイプ3 いったん糊化されたデンプン

(RS) 冷却放置されたときに形成されるでんぷん

タイプ4 スナック菓子、パン、ドレッシングなど

(RS4) 加工を施したデンプン

■今回はRS4に注目

上記のように色々な種類があるレジスタントスターチ。
その中でも消化酵素の影響を受けにくくした加工デンプンRS4は、
食物繊維含有量が高く、扱いやすい素材だということです。

このRS4を使用したロカボ食品(※)は、
糖質置き換えにより糖質が減るため、
食後の血糖値のピークを上げることがありません。
食後の高い血糖値は、生活習慣病やメタボを引き起こす要因になりますので、
『ピークを上げない』ということ自体に意義があるのです！！
とあるデータによると、
炭水化物量を同量にして、そのままごはんを食べたのに比べて、
30%分をRS4に置き換えたら、食後血糖値の
ピークが抑えられるという結果まで出ているそうです。
こういった実験結果があると現実味があります。

RS4に限らず、RSそのものが、食後の血糖値をあげにくくする
効果がありますので、ここで補足とさせていただきます^^

(※) ロカボとは・・・

緩やかな糖質制限で、各栄養素をバランスよく摂取して血糖値の上昇を
穏やかにするという考え方です。

「糖質制限」は、厳しめな糖質制限です！

糖質摂取量を制限して、体内からブドウ糖をなくすことで
体に蓄えていた脂肪を燃焼させてエネルギーに代えようとします。
体の余計な脂肪を減らすという考え方のものです

■置き換え材料として取り入れて

このRS4の応用法のひとつとして、
小麦粉などの糖質原材料を置き換えることがあります。
例えば、ブリオッシュ（フランスの菓子パン）の小麦粉40%を
RS4に置き換えるだけで、1食あたりの糖質が14gから9.7gに減り、
糖質が30%も低減できるそうです。
こういった置き換え材料を使用した食品が広がると、
ダイエットだけでなく、メタボ、がんや脳卒中などの
生活習慣病になりにくくなることにもつながります。

RS4をはじめ、RSはロカボ食品の開発にはとてもふさわしく、
これからの発展にぜひ期待したものです！

■ライスアイランドがおすすめする商品

・もち玄麦

今回の記事にピッタリな商品です。

もち麦を皮ごと半分にカットした新しいタイプのもち麦商品です。

腸内環境を整える働きを持つ「レジスタントスターチ RS1」

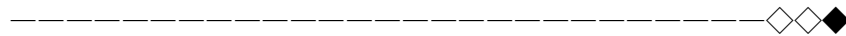
が多く含まれています。

ごはんに馴染んでとても食べやすいです。

冷ますとさらに効果が高まりますので、お弁当、おにぎりにも！

業務用サイズもあります。

内容量／500g・5kg



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！

