

# 菓ごもり食生活を手軽に！ヘルシーに

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、おからパウダー（乾燥パウダー）の成長が続いています。  
しっとりとした、おからの煮ものが給食で出ていた記憶が・・・  
現在は、乾燥タイプのおからを使用したレシピも広がっています。  
今回はこのおからパウダーについて発信します♪

## ■成長続くおからパウダー（乾燥おから）

おからは、豆腐・豆乳をつくる時に残る副産物です。

低糖質、食物繊維やタンパク質が豊富でヘルシーな食材として、  
便秘改善、肥満予防に効果があるなど

テレビでも放映されたことをきっかけに注目されました。

日本おから協会の調べによると、協会設立時の2015年から比較すると、  
約3倍もの生産量だそうです。

## ■業務用から一般家庭向けにも

従来は、パンや菓子原料として業務向けのみ

販売してきたメーカーも、家庭向けに販路を広げるなど

市場にも変化がありました。

近年では、手軽に食材にふりかければ食べられるタイプや  
味付けタイプなどといった消費者の選択肢が広がったこと、  
食品大手メーカーが参入したことにより、  
ここまでの市場規模にまで拡大したとみられます。

しかし、上にも記載したとおり、あくまで副産物のため、急激な需要増に対しては一時的に品薄状態になる課題もあり。それを受けて、おからパウダーの生産設備を強化し、安定供給に向けた取り組みもされています。

#### ■おからパウダーの魅力

栄養素に関して少し詳しく見ていきましょう。

##### ・糖質

おからパウダーの糖質は小麦粉の約 8 分の 1！

圧倒的に低糖質であることが分かります。

糖質オフダイエットをしている人が小麦粉からおからパウダーにシフトしていくのも納得です！

##### ・タンパク質

豆腐や、納豆などの大豆加工食品に比べても含有量は高いです。

納豆 17.2g に比べておからパウダーは 23.1g

納豆も決して低い数字ではありません。

それを超えるおからパウダー恐るべし！

##### ・食物繊維

他大豆加工食品に比べておからパウダーは圧倒的です。

納豆、味噌の約 6 倍以上！

木綿豆腐だと約 100 倍の食物繊維量です。

レシピも今では数多くあります。

レシピサイトには、8,000 品を超えるレシピ数があります。

蒸しパン、クッキーなどの菓子系から、お好み焼き、

からあげの衣に、ハンバーグなどおかず系まで幅広いです。

コロナ拡大により、首都圏で 2 度目の緊急事態宣言の発令、

関西、東海地方も緊急事態宣言が発令される可能性も浮上して深刻化しています。

総菜・弁当などを持ち帰って家で食べたり、

食材を買って家で少し凝ったメニューを作ろう！とする方も

多いのではないのでしょうか。

思うように外出できない中、自分の健康をどう保つか考えたときに  
まず思いつくのが「食」です。

手軽に・おいしい・健康食材が、コロナ太り予防・解消、  
巣ごもり生活の健康食材として注目されることと思います。

■ ライスアイランドがおすすめする商品

たっぷりの食物繊維でコロナ渦の食生活を健康に！手軽に！

・ スーパー玄米食 ◎イチオシ◎

玄米、もち玄米、もち麦（玄麦）タイプをブレンドした  
これまでの玄米を超えた「スーパー」玄米食。

時間が経っても保水力を持ち、冷めてもモチモチです。

惣菜・弁当のごはん、女性向けメニューのご飯に♪

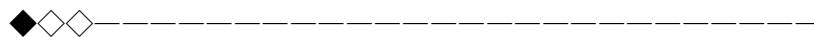
・ スーパー黒米

グレインカット加工した黒米です。

黒米を少量投入するだけで、アントシアニンの紫色が  
ごはんの色づき見た目も綺麗。

白米と同じように炊飯できることも魅力的です。

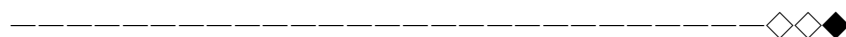
お弁当にご飯につかうだけで、パッと鮮やかになります。



スーパーマーケットトレードショー2021 に出展します

2021年2月17日（水）～ 19日（金）@幕張メッセ

出展ブース番号【SMTS8-208・DTS2-324】



---

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！

