

# 【食品開発展2018出展します】冷え対策に「ひえ」

\*\*\*\*\*

台風 24 号によるお怪我などありませんか。  
倒木や河川の氾濫などもあるようですので  
この後も十分ご注意ください。

\*\*\*\*\*

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♪

今日から 10 月。  
これから本格的に寒い季節になっていきますので  
(とはいえ今日の東京は 30 度超えだそうですが…)  
今回は「冷え性」について見ていきましょう。

## ■ 脳梗塞のリスクもある冷え性？

冷え性は、血管が縮んで硬くなり手足の血液の循環が悪くなることで起こります。  
中でも「激しい血圧変動」を伴う冷え性は、脳梗塞を引き起こすリスクが高くなることが  
分かっています。激しい血圧変動を伴う冷え性を見分けるための、簡単な測定方法も  
紹介しておきますね。

それは「血圧を 2 度測る」というもので、  
1 回目に測定したあと、立ち上がって再び座ってから  
2 回目を測定するというごく簡単なものです。

この 2 回の測定値の差が「15」以上ある場合は【危険な冷え性】である可能性が  
高いのです。何度測定しても差が 15 以上ある場合は、血圧の専門医（循環器内科など）  
の受診をお勧めします。

## ■ 冷えに良い雑穀

雑穀の「ひえ」は縄文時代から栽培されていることもあり、寒い気候でも生育でき  
「冷え」に耐えられることが由来になったとも言われています。

私も以前、岩手県の飲食店で「ひえ」を練り込んだ麺を食べました。  
味としてはクセがなく弾力とコシのある食感が特徴的でした♪

最近では「糖質オフ」や「食物繊維強化」を謳った麺メニューも  
増えてきていますよね♪大麦や黒米を使った麺もオススメです(^^)  
機会があれば食べてみてくださいね♪



**【展示会出展のお知らせ】**

10月3日（水）～5日（金）東京ビッグサイトにて  
開催される「食品開発展 2018」に出展します！  
ブース番号【2-379】

もち麦や雑穀玄米甘酒のご試食もご用意しております！  
ぜひ皆様お越しく下さい♪



.配信元 株式会社ライスアイランド <http://www.riceisland.co.jp/>