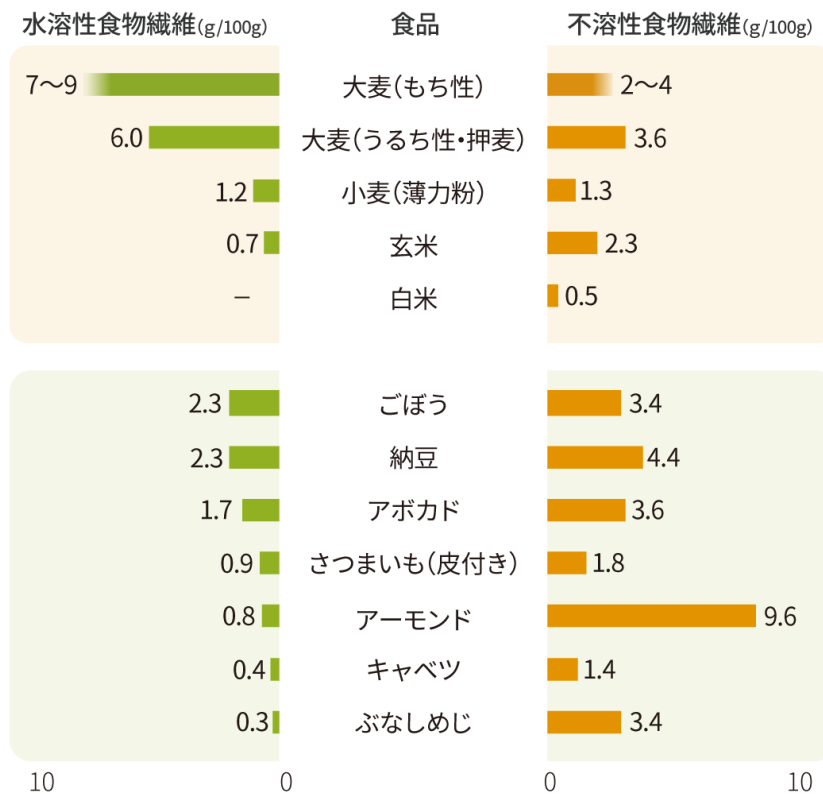


■大麦BASIC

たっぷりと含まれる2種類の食物繊維とその働き

食物繊維は水に溶ける性質を持つ「水溶性食物繊維」と水に溶けない「不溶性食物繊維」に大別され、それぞれに特徴的な働きがある。どちらもバランスよくとりたいが、水溶性食物繊維を多く含む食品は限られている。食物繊維の摂取源としておなじみの野菜や果物、いも、豆、ナッツ、きのこなどに多いのは不溶性食物繊維で、これらから水溶性食物繊維を十分にとるのは難しい。身近な食材で無理なく一定量の水溶性食物繊維をとれる食材は、大麦しかないと言っていいくらいだ。

大麦には水溶性食物繊維がたっぷり



大麦（もち性）は市場に出回る主な商品について。その他は日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）。

主に水溶性食物繊維の働き

- ✓ 糖の吸収を抑えて食後高血糖を防ぐ
- ✓ 脂質の吸収を抑える、余分なコレステロールの排出を促す
- ✓ 腸内細菌のエサになり腸内環境を整える

主に不溶性食物繊維の働き

- ✓ 水を吸って膨らみ、便のかさを増して腸の動きを良くする
- ✓ 便の排出スピードを高めて有害物質をすばやく体外へ出す