

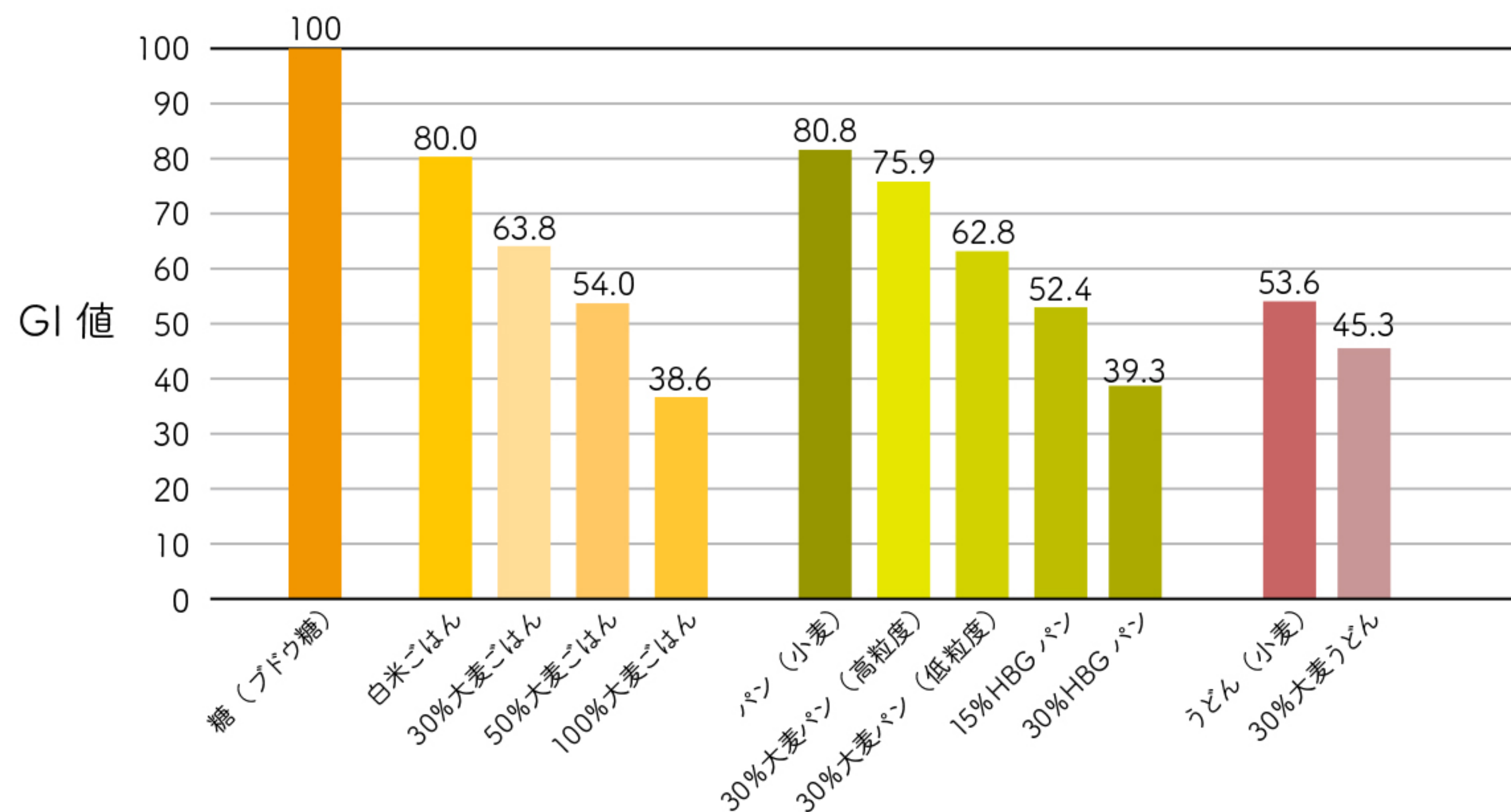
大麦の健康価値

大麦はGI（血糖値の上げやすさの指標）が低い

糖の吸収されやすさは、食品に含まれる糖以外の栄養素の質や含有量、食品の形状、調理法などによって変わってくる。そこで、食品やその加工状態ごとの血糖値の上げやすさの指標としてGI（Glycemic Index：グライセミック・インデックス）が用いられる。GIが高いほど食後の血糖値を上昇させやすい食品ということになる。

大麦は、糖の消化・吸収をゆっくりにする食物繊維が豊富なので、穀物の中では比較的GIが低め。大麦を混ぜたごはんも、大麦の粉を用いたパンやうどんも、大麦の割合が高いほどGIは低くなる（グラフ）。

大麦を配合した食品のGIは低い



低粒度の大麦パンの方が低GIとなる傾向を示したのは、高粒度のパンに比べて粘度が高いことが影響した可能性がある。HBGパンは、β-グルカンの含有量が多いパン。

出典：機能性をもつ農林水産物・食品開発プロジェクト研究成果集 農研機構, 2017年3月31日発行