

大麦の健康価値

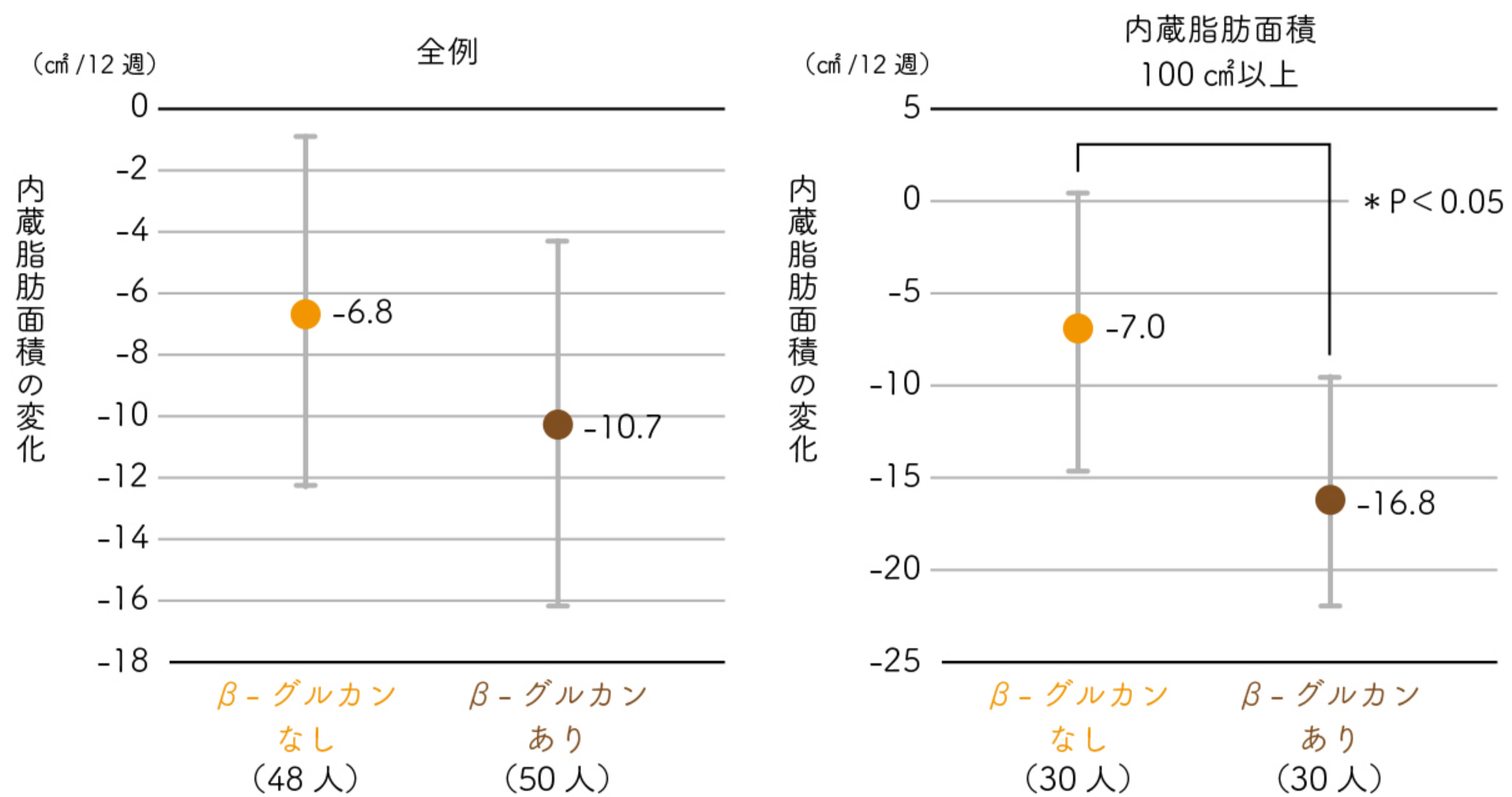
内臓脂肪を減らす

大麦を食べると食後高血糖が起こりにくくなる。すると、糖を筋肉や脂肪細胞へと運ぶホルモン「インスリン」の分泌も抑えられる。また、大麦に含まれる水溶性食物繊維「β-グルカン」が腸内細菌のエサとなり（発酵）、生じた短鎖脂肪酸が肝臓からの糖の過剰な放出を防ぐ。ここでもまたインスリンの分泌が抑えられる。つまり、大麦を継続的に食べることで血糖値が安定し、内臓脂肪の過剰な蓄積を防ぐと考えられる。

麦ごはんに含まれるβ-グルカンの内臓脂肪低減作用を確認 で紹介した試験では、内臓脂肪量の目安となる内臓脂肪面積と血液中のインスリン濃度に相関があった。

粘性の高いβ-グルカンが食事に含まれる脂肪にくっつき、吸収をおさえることも内臓脂肪の低減に寄与するという可能性も指摘されている。

麦ごはんのβ-グルカンは内臓脂肪を減らす



腹部肥満の男女（30～70歳）を2群に分け、一方は1食に2.2gのβ-グルカンを含む麦ごはん、もう一方はβ-グルカンを含まない麦ごはんを1日2回食べた。12週後、内臓脂肪面積は両群で減ったが、内臓脂肪面積が100cm²以上だった人たちが有意に減った。

出典：Nutrition, 42, 1-6, 2017