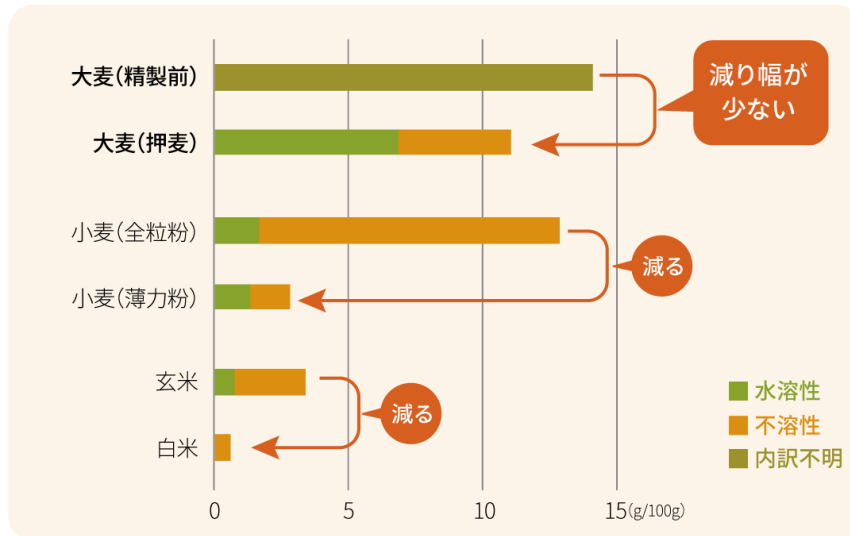


■大麦BASIC

大麦は精製しても食物繊維がたっぷり

多くの穀物は外皮に食物繊維が多いから、精製すると食物繊維の含有量が大幅に減ってしまうが大麦は例外だ。大麦は粒の中に水溶性食物繊維の「β-グルカン」が詰まっている。精製しても食物繊維の減り幅は少ない。

全粒と精製後の食物繊維量の比較



大麦（精製前）は、押麦などに使われる品種、「ユメサキボシ」の4年分の平均値。水溶性と不溶性の内訳は不明。データは農研機構次世代作物開発研究センターの柳澤貴司主席研究員より提供(日本食品分析センターの分析)。その他は日本食品標準成分表2015年版(七訂)。

大麦は粒の中まで水溶性食物繊維が詰まっている



大麦

小麦

青く染まった部分が水溶性食物繊維のβ-グルカン。大麦は粒の中までまんべんなくβ-グルカンが詰まっているから精製しても食物繊維がたっぷり。

写真提供：アメリカ穀物協会