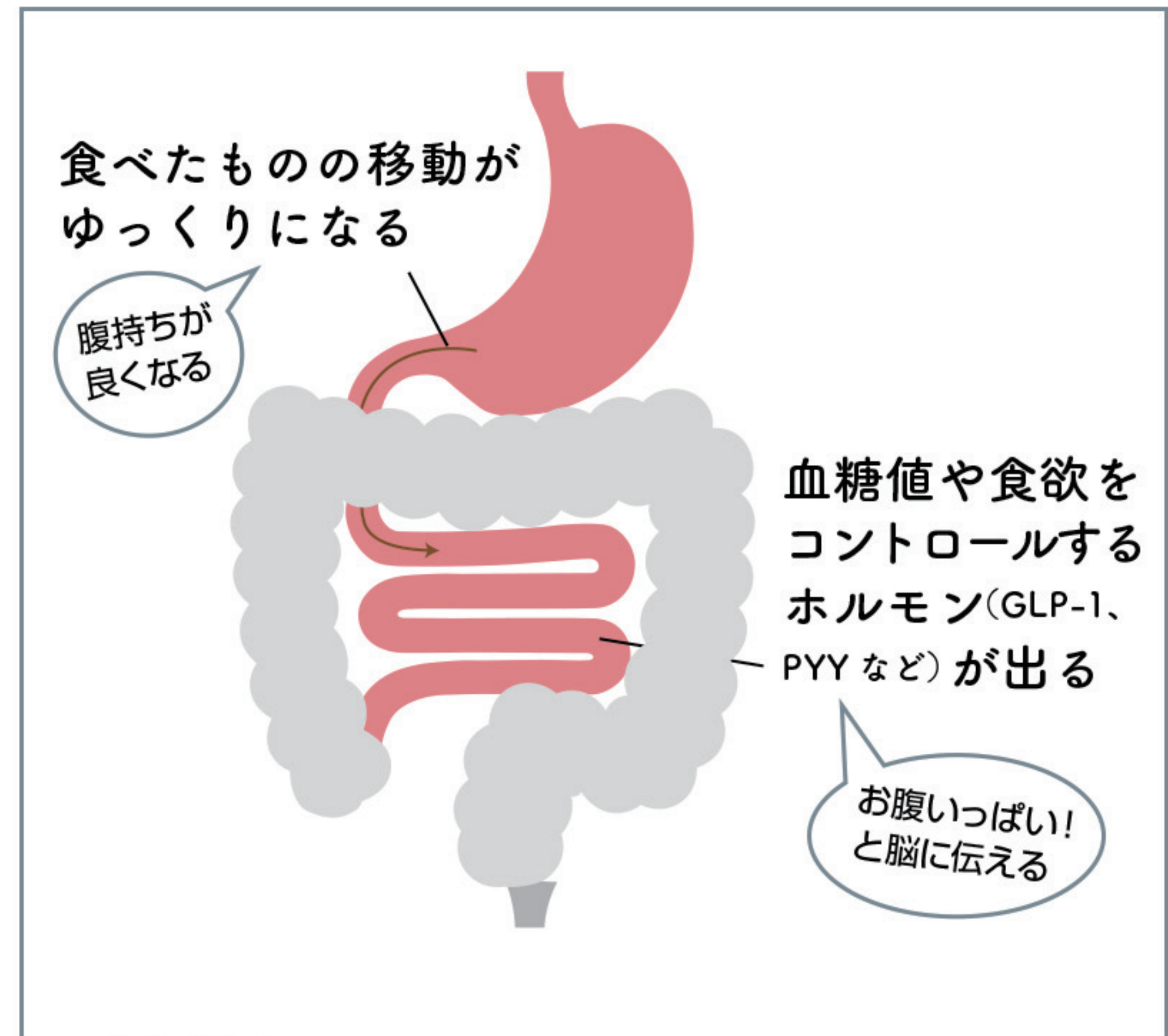


大麦の健康価値

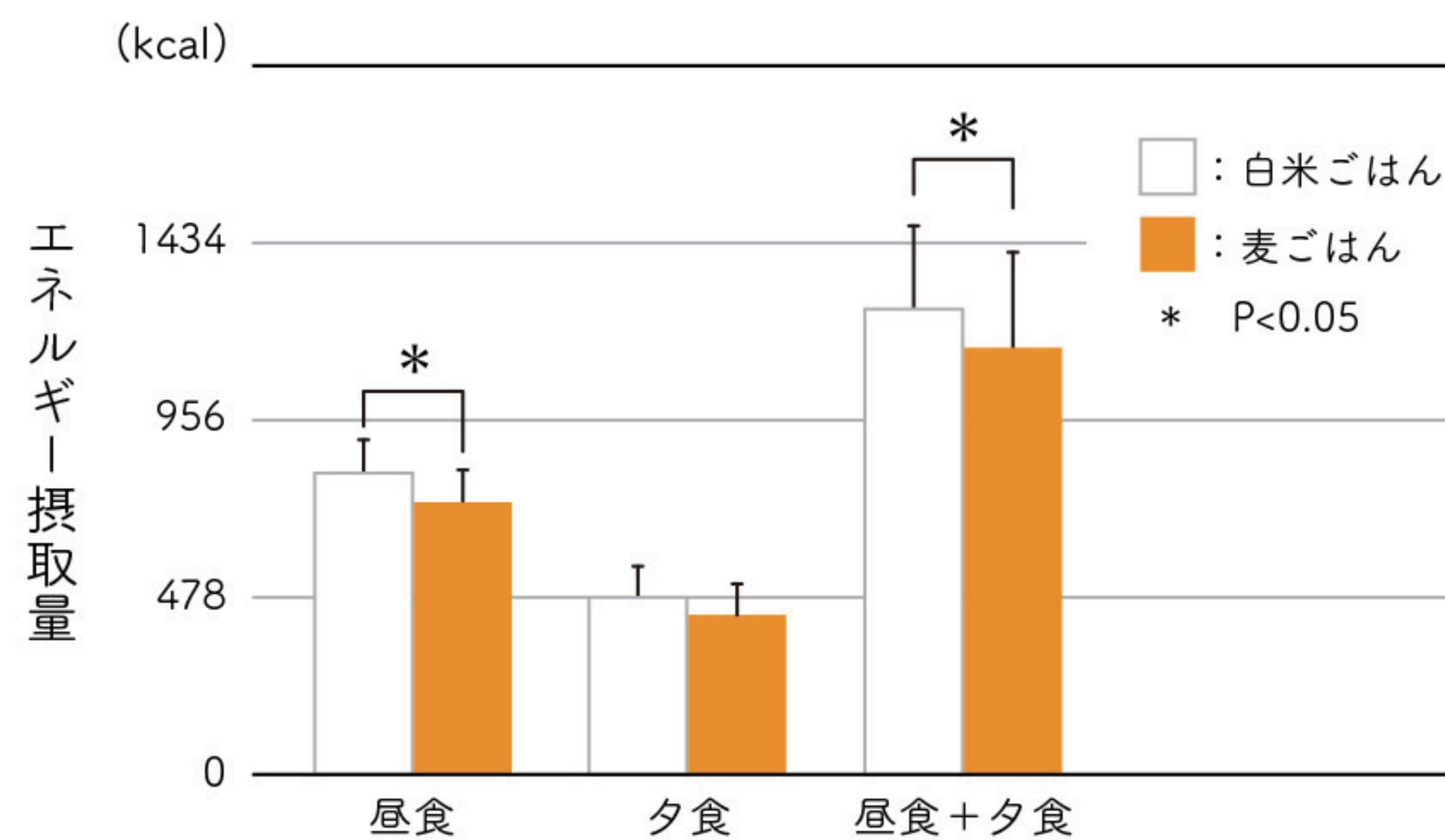
## 食べ過ぎを防ぐ、満腹感が持続する

大麦に含まれる水溶性食物繊維「β-グルカン」が胃の中で水を吸ってネバネバになり、一緒に食べたものが胃から腸へと移動するスピードがゆっくりになるため腹持ちが良く、食べ過ぎを防ぐ。

食物繊維が豊富な大麦は、一緒に食べたものに含まれるでんぷんを小腸下部にまで運ぶと考えられる。小腸下部に届いたでんぷんが分解して出てきた糖の刺激によって、血糖値や食欲をコントロールするホルモン（GLP-1やPYY）が出てくるので、満腹感の持続に役立つ。



## 朝食で麦ごはんを食べたら1日のエネルギー摂取量が抑えられた



21人の女性（平均41.9歳、BMI平均23.3）をランダムに2群に分け、朝食で一方は白米ごはん（食物繊維0g）、もう一方は麦ごはん（食物繊維5.3g、うちβ-グルカン2.9g）を食べてもらった。昼食と夕食は心地よい満腹感が得られるまで自由に食べてもらった。麦ごはんを食べた群のほうが、朝食でのエネルギー摂取量と、朝食+夕食のエネルギー摂取量が有意に減った。

出典：Plant Foods Hum Nutr 69, 4, 325-30, 2014