



雑穀で健康な毎日

雑穀米とは？

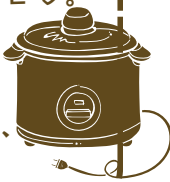
白米にキビやヒエ、アワなどの雑穀を入れて炊いたものを雑穀米といいます。いつもの白米を雑穀米に変えることで食物繊維、またミネラル、ビタミン類などを摂取することができます。

腹持ちが良く歯ごたえもあるため、食べすぎ防止やダイエットに最適！



雑穀米の美味しい炊き方

1. お米を研ぎ、メモリの通り水を入れる。
2. 白米1合に対し雑穀大さじ1杯程度入れ、入れた雑穀の2倍量の水を加える。
例：雑穀大さじ1(約15g)入れた→水+30ml
☆雑穀が多すぎると食べにくくなるため注意！
3. 軽くかき混ぜ、しばらく置いて浸水させる。
☆夏→30分、冬→1時間を目安
4. 普通の炊飯モードで炊飯。
5. 炊き上がったらすぐにお米をほぐして、ふたを閉めて5分程度蒸らす。
※細かい雑穀が入っている場合は炊飯器の故障に注意！



食物繊維の効果

食物繊維は様々な健康効果があることから、**第6の栄養素**と呼ばれています。

— 主な効果 —

1. 整腸作用
2. 糖尿病予防 (血糖値上昇抑制)
3. 脂質異常症予防 (血中コレステロール低下)
4. 高血圧予防
5. 動脈硬化予防



食物繊維を摂取



脂質や糖、ナトリウムなどを腸の中で吸着して排泄。便の水分量を高め、かさ増しして大腸を刺激する。



便秘、血糖値、血圧、コレステロール値などの改善 **生活習慣病予防に！**

