

大麦食品協議会

第5回大麦食品シンポジウム  
～健康主食 麦ごはん～

(株)食デザイナーズ 平野美由紀

# 健康麦ごはんを 食べていますか？

- 主食として1週間に食べる頻度は？
  - ① 15食以上
  - ② 7食以上
  - ③ 3食以上
  - ④ あまり食べない
- ごはんとして定着
- 麦とろ、カレーに限定
- 食材としてサラダやスープに利用

# 今、なぜ？大麦ごはん

- 社会がメタボリックシンドロームの解決策を模索
- ペナルティ策により、経営陣の動きが加速する  
「2008年4月特定健診・特定保健指導義務化」  
より始まる 保険者競争時代まで 6ヶ月
- 保健指導は机上に限らず、食の現場でこそ！
- 毎日続けられる 集団給食で予防と改善を図る
- カロリー、塩分以外に食物繊維と食品の機能性
- 食事バランスガイドのコマのトップ 主食に注目

# 大麦ごはんの 可能性

- バランスよい食物繊維
- 常食として無理がない
- 経済的負担も少ない食材
  - 糖質や脂質などの吸収を抑え、血糖値やコレステロール値を調える働き
  - メタリックシンドロームの改善効果も期待
- だからこそ、「健康主食麦ごはん」



# 可能性を 生かすために

- 脱メタボに誘う皆様の  
喫食者へのPRが必要
  - まずは食べて実感
  - 大麦の調理特性・  
献立に組込む  
ポイントを知って  
可能性をあなたらしく  
無限大に広げます。

スコイ！エライ！

# 食物繊維量

- 食事バランスガイドの主食の1サービングは、炭水化物が約40g。1日;5~7サービング。1食に2サービングは、米ではおよそ100g。

米:大麦の割合		熱量(kcal)	水.(g)	不.(g)	総.(g)
100	: 0	⇒ 356	0	: 0.5:	0
90	: 10	⇒ 354	0.6	: 0.8:	1.4
80	: 20	⇒ 353	1.2	: 1.1:	2.3
70	: 30	⇒ 351	1.8	: 1.4:	3.2
60	: 40	⇒ 350	2.4	: 1.7:	4.1
50	: 50	⇒ 348	3.0	: 2.1:	5.1
0	: 100	⇒ 340	6.0	: 3.6:	9.6

# 大麦ごはんのメリット(調理性・味わい)

- 調理に失敗がない;豊富な食物繊維
  - ・余分な水分は吸収する→寿司飯に
  - ・ほぐれやすい→混ぜるごはん料理
  - ・パラツとしている→炒めるごはん料理
- 魅力的なおいしさ(もっちり感・うまみ吸着)
  - ・どんな素材、料理とも相性がよい
  - ・特に水分との好相性
  - ・噛める→食事時間が長くなる→満足感
  - ・急ぐ時もサラサラ食べられる

1膳で2.3gの食物繊維量がとれる

## 大麦ごはんのデメリット (最大の敵＝思い込み)

- 調理が難しい？
- 価格が高い？ 出回っていない？
- おいしくない？ 口に触る？ ニオイ？
- パサつく？ 冷えるとボロボロになる？
- 銀しゃりに色がつくとイメージがわるい？
- 貧しいイメージ？ 栄養価がない？
- 料理や素材との相性が悪い？
- 固定した料理イメージ・・・牛タン定食、麦とろ

世界一柔軟性のある食嗜好の日本人だから可能

# イタリアン麦めし丼

- ・豊富な食物繊維においしいソースがからまる。
- ・野菜を不足が気になる方へ嬉しい料理。
- ・中華、インド、エスニック、欧米料理にもマッチ
- ・和食の麦とろや冷汁、親子丼や牛丼  
チャウダーやシチュウなどのスープごはん  
ビーフストロガノフやミートソースにも◎。
- ・麦ごはんとかかる料理の一体感がカギ。
- ・うま味を含んだ大麦が、直接舌にうま味伝え、  
満足感が得られやすい。

# イタリアン麦飯丼

エネルギー490kcal, 脂質9.5, 塩分0.8g  
食物繊維(水溶:2.2g,不溶:3.6g)5.8g



(材料とつくり方のポイント)

## ①炊飯する

押麦 1/2カップ

+ 精白米 2カップ

ポイント1 加水

大麦の倍容量 1カップ

米の同容量 3カップ

ポイント2 浸水

洗米後、炊飯釜に米、大麦と水を加えて1時間浸水、普通に炊飯

## ②カポナータをつくる

オリーブオイルでにんにくを炒め、野菜を加えて加熱し、トマト缶、白ワイン、コンソメ、オリーブを加えて煮て塩コショウで味を調える。

## ③盛り付ける。

# くりとナッツの中華おこわ

- 食物繊維の豊富な大麦が生きる
  - ・もち米を加えたような“もっちり”食感。
  - ・うまみを表面にからめる
    - おいしい**減塩ごはん料理**が可能
    - “コク”“味”“色”をダイレクトに感じる
  - ・使う油は少なくても、口にさらっと油感
  - ・大麦は香辛料とも好相性。

# くりとナッツの中華おこわ

エネルギー582kcal, 脂質11.4, 塩分1.7g  
食物繊維(水溶:1.4g,不溶:4.3g)5.7g



(材料とつくり方のポイント)

① 押麦 1/2カップ

+ 精白米 2カップ

ポイント1 加水

大麦の倍容量 1カップ

米の同容量 3カップ

ポイント2 浸水

洗米後、炊飯釜に米、大麦と水を加えて1時間浸水→ふっくら炊き上がる

② <A>長葱、しょうが、干椎茸、ピーナッツ、ごま油を炒めて香りを出し、  
<B>醤油、酒、オイスターソース、コショウ、五香粉、塩をからめた豚肉を加え  
蓋をして蒸し焼きし、そのまま冷ます。<C>栗と長葱、さやいんげんを混ぜる。

③ ポイント3 炊き上がりに②を混ぜる。

# 麦ごはんのメリット

定番料理＝健康ごはん

- カレー
- 丼
- 寿司



# 大麦ごはん ビーフシチュウ

大麦ごはんを  
一緒に盛り付け、  
ソースをからめ、  
いただきます。



# サラダ寿司

見た目が  
ヘルシーな  
サラダ寿司も  
食べ応え十分。  
+サツマイモと  
きのこのクリーム  
シチューで  
Good バランス。



- エスニック風味のチキンも

大麦ごはん Good バランス



# 豚金井



豚キムチ炒めを丼に

A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with a baked dish. The dish consists of several pieces of salmon, some of which are topped with a thick layer of golden-brown breadcrumbs. Interspersed among the salmon are several florets of bright green broccoli. The bowl is placed on a red and white striped cloth. The background is a plain, light-colored surface.

ソースをまとった  
大麦がプチプチ  
口の中でダンスする

大麦ドリア

# 種をまく

- ご自身でためして
  - ご家族の健康のため
  - 職場のみなさんと
  - 給食で
- 大麦ごはんには挑戦して  
育ててみると、  
健康づくりの根が  
見えないところで  
伸びています。

自然に教わる。  
信じて、待つこと。



A close-up photograph of several light-colored, teardrop-shaped seeds resting on dark, textured soil. The seeds are illuminated from the side, creating highlights and shadows that emphasize their smooth, slightly curved surfaces. The background is a dark, granular soil with some small clumps and particles.

一粒の種の持つ可能性に  
期待をこめて

感謝

平野美由紀