



健康食 雑穀米について



健康を意識する人、糖質が気になる人におすすめな雑穀米について調べてみました。

雑穀米とは



白米のほかに玄米やあわ・ひえ・きび・はと麦・押し麦・黒米などの雑穀を混ぜ合わせたもので、食物繊維・ミネラルなどを含んでいるため栄養面に優れています。

雑穀のメリット



- 色々な種類の雑穀が入っていて食感が楽しめる。
- 白米よりも噛む回数が増えて少量でも満足感がえられて食べすぎを防ぐ。
- 雑穀に含まれるビタミン・ミネラル・ポリフェノールなどの食物繊維は便秘解消や美肌効果がある。
- 白米と比べて「G I 値」(血糖値上昇指数) が低いので血糖値の上昇がゆるやか。

1 膳 160 g とすると白米の G I 値は 84 で雑穀米は 55 となっています。

カフェまつぼっくり × 雑穀

11 月よりまつだ整形外科クリニック向かいの健康スポーツクリニック内にある「カフェまつぼっくり」では、岩手県産 100% の雑穀を販売しております。また、雑穀米を使用したメニューも豊富にご用意しておりますので、お気軽にお立ち寄りください。



和ランチ



グリルカレー



ランチ BOX

