

森の大麦レストラン

～くまシェフとなかまたち～

ここは、森の奥深くにある大麦レストラン。

くまシェフがつくる愛情たっぷりの料理と大麦ごはんは

おいしくって健康的だと大人気。



ある日、ポストマンのとりさんが息を切らして
くまシェフに手紙をもってきました。
「からだが重くて、空をとぶのもひと苦労…」
そんなとりさんのために、くまシェフは
とっておきの料理をふるまいました。



＼肥満の改善で血液モサラサラに！／

コレステロールや中性脂肪が高いなどの脂質異常症がある方は、
主食をよく噛むことが必要な大麦ごはんにしてみましょう。結果として食事量が減り、
減量が期待できるとともに、水溶性食物繊維により血清脂質改善の効果も。

脂質異常
改善効果



大麦ごはんと食べるおすすめレシピ

牛肉ソテーきのこソースかけ



キラリモチ (150g) / 牛肉ソテーきのこソースかけ
春菊と人参の炒め煮 / ゴボウの梅和え / ヨーグルト (100g)

材料（1人分）：【牛肉ソテー】牛肩ロース 70g / 塩・白こしょう 少々 / サラダ油 少々 / 玉ねぎ（スライス）20g 【きのこソース】えのきだけ 20g / ぶなしめじ 20g / まいたけ 10g / バター 2g / 白ワイン 5cc / コンソメ 0.3g / 濃口しょうゆ 小さじ 1/2 / 白こしょう 少々 / かいわれ菜 2cmカット 適量

①牛肉は塩・こしょうで下味をつけ、サラダ油で焼く。②玉ねぎをバターで炒め、しなりしたらえのき・しめじ・まいたけ・白ワインを加え、中火で炒める。しょうゆ・コンソメ・こしょうで味を調える。③器に牛肉をのせ、上から②をかけ、水洗いしたかいわれ菜を添える。

手紙には「たすけて！」の文字が。

「これはたいへん！」

くまシェフは、いそいででかけました。



気球に乗って、手紙の主を探していると

苦しそうなうさぎさんをみつけました。

「じつは、もう何日もお通じがなくて…」

うさぎさんのために、くまシェフは

おなかがスッキリする料理をつくりました。

排便
改善効果 /

＼こころうんちはお腹からの危険信号！／

うさぎさんのこころうんちは、人では「便秘症」の危険信号です。

大麦に含まれる水に溶けない食物繊維（不溶性食物繊維）は腸の通過時間を短縮することで

うんちを柔らかくし、水に溶ける水溶性食物繊維は腸内細菌を改善することで順調な排便を促します。

大麦ごはんと食べるおすすめレシピ



キラリモチ(150g)／豚肉のネギ塩焼き(2枚)
南瓜の煮物／もやしからし和え

豚肉のネギ塩焼き

材料 (1人分)：豚肩ロース 35g 2枚【ネギだれ】長ネギ (粗みじん切り) 50g / ごま油小さじ 1/2 弱 / 酒 小さじ 1/2 強 / 塩 0.8g / レモン汁 5 ~ 6 滴 / 白ゴマ 1g / 万能ねぎ (小口) 2g 【付け合せ】キャベツ (ざく切り) 40g / 赤ピーマン (ざく切り) 5g

①キャベツと赤ピーマンはボイルする。②豚肉は熱湯に入れ霜降りをする。③ごま油で長ネギを軽く炒め②の豚肉を入れる。④酒・塩・レモン果汁・白ごまを加え、さっと炒める。⑤器に①と④をのせ、肉の上に万能ねぎを散らす。

「だれか、たすけてえ～～～」

おおきな声がするほうへ行くと、アナグマさんが
木の穴から出られなくなっていました。



手紙を書いた弟アナグマたちは、オロオロするばかり。

「くまシェフ、おにいちゃんをたすけて！」



＼ぽんぽこおなかの内臓肥満を

主食を米飯から大麦ごはんに代えるだけで、内臓脂肪が減少する効果が実証されました。

大麦は、内臓脂肪低下効果が実証されている水溶性食物繊維の1つであるβ-グルカンを多く含み、不溶性食物繊維に比べてその割合が大きいことも大きな特徴です。

大麦ごはんと食べるおすすめレシピ



キラリモチ (150g) / 鮭の唐揚げ 野菜ソースかけ
えのきとオクラの磯辺和え / 白菜甘酢 / 塵汁 (0.5杯)

鮭の唐揚げ 野菜ソースかけ

材料 (1人分) : 【鮭の唐揚げ】 紅鮭 60g / 塩・白こしょう少々 / 小麦粉 4g / サラダ油 8g 【野菜ソース】 ぶなしめじ (小房) 15g / 玉ねぎ (スライス) 10g / ホールコーン 10g / きぬさや 3g (ななめ 1/2) / バター 2g / 水 10cc / 白ワイン 4cc / 薄口しょうゆ小さじ 1/2 / 白こしょう少々 / 片栗粉 0.5g / 水 3cc

①鮭に塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶし、180°Cの油で揚げる。
②バターを溶かしたフライパンで玉ねぎを炒め、しんなりしてきたらしめじを入れ、さらに炒める。水・白ワイン・薄口しょうゆを加え、コーンと絹さやを入れ、炒める。③野菜に火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。④鮭を皿に盛り、③のあんをかける。

くまシェフたちは、ちからをあわせてアナグマさんを
木の穴からおしだそうとしました。

「うんしょ、うんしょ…」

スpon!

「みんな、たすけてくれてありがとう！」

「アナグマさん、これからは健康的なからだをめざしましょう！」

改善しよう！メタボリックシンドローム改善効果／

β-グルカンのもう一つの大きな特徴として、食後の血糖上昇を抑える効果があります。

β-グルカンを水分を含むことで粘性が高く消化管の中をゆっくり進むために、

消化管からの糖質の吸収を緩やかにし、食後の血糖値の急上昇を抑えると共に、空腹感も抑制します。



大麦ごはんと食べるおすすめレシピ

チキン南蛮



材料（1人分）：【チキン南蛮】鶏もも皮付き 60g 1枚／塩・白こしょう少々／片栗粉 6g／サラダ油 7g 【タルタルソース】マヨネーズ 10g／玉ねぎ（みじん切り）15g／酢小さじ 1/2 弱／砂糖小さじ 1/2 【付け合せ】サニーレタス（ちぎる）10g／パセリ 3g

①鶏もも肉 60g の 1 枚肉は塩・こしょうで下味をつける。片栗粉をまぶし油で揚げる。②サニーレタス・パセリは水で洗い、適当な大きさにちぎっておく。③玉ねぎはみじん切りにし、マヨネーズ・酢・砂糖と混ぜる。④器にサニーレタスを敷き、カットした①をのせ、③をかける。パセリを添える。

キラリモチ（150g）／チキン南蛮
白菜のコーンクリーム煮／トマトのポン酢和え

「大麦は、健康や美容にとってもいいんだよ」
くまシェフは森のなかまたちに
おいしい大麦料理をたくさんつくりました。
「さあ、今日はみんなで大麦パーティだ！」



免疫力アップ！効果

「風邪をひきやすい、ちょっとしたキズがなかなか治りにくい」といった方は、免疫力が低下しているかもしれません。大麦に含まれるβ-グルカンは、腸内細菌の環境を整えることで、免疫全体の60%を担うといわれる腸管での免疫力を上昇させます。



美しくやせる！

大麦に含まれる食物繊維は、痩せ型腸内細菌を増加させるともいわれています。極端な食事制限は生きるためにエネルギーや栄養素をも制限することに繋がります。食物繊維を上手に取り入れて腸内環境を整え、減量効果を高めてゆきましょう。



新品種の大麦「キラリモチ」紹介

麦とろなどでよく使用される「押し麦」は、六条大麦を加工したもので、粒の真ん中に茶色のすじがあります。同じ大麦でも加工の仕方で、米粒状にした「米粒麦」と呼ばれるものもあります。大麦を30%混ぜたごはん1膳で、米飯の約4倍となる約2gの食物繊維を摂ることができます。

平成25年に改訂された「糖尿病交換表」では50%の大麦混合ごはんが推奨されていますが、押し麦を50%にしてしまうと、大麦ごはん特有の香りやぱさぱさとした食感のため、食べにくいという方も少なからずいらっしゃいます。

今回紹介する新品種の大麦「キラリモチ」は、モチ性の二条大麦を米粒麦に加工したものです。

加熱・炊飯後に変色しにくく、食感ももちもちしており、

50%混合ごはんにした場合でも「おいしい」「毎日食べてみたい」といったご意見が多く寄せられました。さらに、 β -グルカン含有量は押し麦の1.5倍含まれています。

キラリモチは新品種であるために、現在のところ気軽に購入できないのが難点ですが、キラリモチと同じ仲間の「もち麦」は値段も手ごろで手に入りやすい大麦です。

ぜひ、米と大麦を同量の割合で混ぜた50%大麦混合ごはんを試してみてください。



押し麦



キラリモチ

「キラリモチ」について、詳しくは……

農研機構 キラリモチ

検索

大麦ごはんの炊き方

- ① 米1カップ、キラリモチ1カップを水でよく洗う。
- ② 炊飯器で2カップ分のところまで水を張り、さらに120mlの水を加える。
- ③ 1時間程度吸水させたら、いつも通りの炊飯でOK！



ほかにも、おいしい大麦レシピ



大麦パンと大麦スープ



大麦パンと大麦サラダ

大麦スープ

- ①玉ねぎ50gをオリーブ油で半透明になるまで炒める。
- ②①にキラリモチ10gと水100ccを加え、柔らかくなるまで煮たら、ミキサーにかける。
- ③②を鍋に移し、豆乳150ccを加えひと煮立ちさせ、コンソメ・塩・こしょうで味を調える。

大麦サラダ

- ①キラリモチ10gを水50ccで煮て火が通ったら、流水で洗う。
- ②フレンチドレッシングを和えたらお好みの野菜を添えて★



藤谷 朝実 Asami Fujitani

済生会横浜市東部病院 栄養部副部長 管理栄養士

1979年 共立女子大学家政学部 管理栄養士専攻卒業。

同年4月より聖マリアンナ医科大学病院栄養部に入職。

新宿石川病院、御殿場石川病院を経て 2007年東部病院準備室に入職、現在に至る。

楽しんで読んで、
大麦ごはんを
食べていただけたら
うれしいです



くまシェフの
ふるまうごはんに
舌鼓。ぜひ皆さんも
召し上がり



リーフレットの作成にあたって

このリーフレットは、農林水産省の予算措置のもと平成25年7月に始まった

「機能性をもつ農林水産物・食品開発プロジェクト」の成果として作成いたしました。

このプロジェクトは、健康を維持・増進する作用が期待される農産物に対し、

科学的な根拠に基づいた知見を明らかにし、生活習慣病や認知機能の低下などの健康上の問題に対して、

適切な食品や食事を提案することを目的のひとつとしています。

済生会横浜市東部病院では、患者給食として提供している大麦混合ごはんや全粒粉パンの効果について明らかにし、

病院食を治療の一環として位置づけることを目的に、本プロジェクトに参加させていただきました。

当院では現在、30%の押し麦混合ごはんを、エネルギー制限や血糖コントロールが必要な方に

提供しておりますが、今回の成果を踏まえ、今後はもち麦を用いて大麦の割合を50%にまで増加させ、

より効果のある治療食の提供を実施したいと考えております。

食事療法を継続するためには、日々の食事の中で簡単に実施できることが重要です。

大麦混合ごはんは水加減を調整するだけなので、手間もコストも大きくかかりません。

日々の食事に大麦を取り入れることで、皆様の健康維持に役立てていただければ幸甚です。

message from the staff