

食物繊維は白米の約25倍！高血圧、血糖値、高コレステロール、メタボの予防、ダイエットに効果を発揮する、
今話題のスーパーフード”もち麦”のレシピ集

『もち麦でやせる！元気になる！』

2016年9月2日(金)全国の書店・ネット書店にて発売

株式会社主婦の友社は、9月2日(金)に『もち麦でやせる！元気になる！』(<https://www.amazon.co.jp/dp/4074183145>)
を発売いたします。本書は、テレビで取り上げられたりコンビニやベーカリーでも商品が増えたりと、いま話題のスーパー
フード”もち麦”を使った「簡単」「おいしい」「生活に取り入れやすい」レシピを提案しています。



元気アップやダイエットに“もち麦”が効果を発揮！

こんなお悩みに
おすすめです！

- コレステロール値を下げたい
- 高血圧を正常値に近づけたい
- 健康的にやせたい
- 便秘を解消したい
- 糖尿病を予防したい
- デトックスしたい
- 肌をきれいにしたい

”もち麦”はビタミンB₁やカルシウム、鉄などのミネラルが豊富な上に、**食物繊維の含有量は、なんと白米の約25倍**。しかも、お通じをよくしたり、余分なコレステロール、老廃物など体内で不要な物質を吸着して体外に排出したりする働きがある水溶性食物繊維の一種、β-グルカンが豊富に含まれています。また、β-グルカンは、腸内をゆっくりと通過する性質があるため、**腹もちがよく、食べ過ぎを防ぐ効果も期待**できます。

“もち麦”は、毎日無理なく食べられる大麦の一種です

”もち麦”は大麦の一種で、スーパーなどで買うことができます。雑穀にありがちなクセのある味やパサつき感がなく、ふっくらやわらかくもちもちとした食感が魅力です。白米にまぜて炊いたり、ゆでてスープやサラダに入れたりバリエーションを広げやすく、毎日食べても飽きません。

『もち麦でやせる！元気になる！』
牧野直子著 定価：本体750円＋税
発売日：2016年9月2日(金)
判型・ページ数：AB・68ページ
ISBN978-4-07-418314-2

本書では、“もち麦”の効能の分かりやすい解説とともに、実践しやすい”もち麦”を取り入れたレシピを掲載しています。

▼「野菜ともち麦のポトフ」
(1人分255kcal/食物繊維5.0g)

▼「鶏ごぼうの炊き込みもち麦ごはん」
(1人分345kcal/食物繊維6.3g)

▼「和風もち麦バーグ」
(1人分342kcal/食物繊維4.1g)

▼「もち麦パンケーキ」
(1枚あたり83kcal/食物繊維0.6g)



野菜とソーセージのスープに”ゆでもち麦”を入れるだけで、1品でもバランスがとれる。



米ともち麦”を同量で作った炊き込みごはん。根菜と鶏肉が入っているので1品でも大満足！



肉だねに”ゆでもち麦”をまぜ込んで、食物繊維もとれるヘルシーなメインおかず。



ホットケーキミックスに”ゆでもち麦”を加えて、”もち麦”の食感も楽しい食物繊維たっぷりのおやつ。

【料理】牧野直子(まきのなおこ) 管理栄養士、料理研究家、ダイエットコーディネーター。「スタジオ食(くう)」代表・おいしくて体にやさしいレシピや健康的なダイエット法などを提案し、テレビ、雑誌、料理教室、健康セミナーなどで幅広く活躍中。著書に『不調のときに助けてくれる野菜ごはん』(主婦の友社)、『やせる作りおきおかず』(永岡書店)ほか。

【監修】青江誠一郎(あおえせいいちろう) 大妻女子大学家政学部食学科教授。農学博士。一般社団法人日本食物繊維学会副理事長。雪印乳業技術研究所を経て、2003年から大妻女子大学で教鞭をとる。大麦の食物繊維とメタボリックシンドローム予防に関する論文で2010年度日本食物繊維学会の学会賞を受賞。『もち麦ダイエットレシピ』(アスコム)監修ほか。

【医学監修】松生恒夫(まついけつねお) 松生クリニック院長。医学博士。東京慈恵会医科大学第三病院、松島病院大腸肛門病センターなどを経て開業。便秘外来を設け、30年間で4万人以上の腸をみてきた「腸のエキスパート」。著書に『朝の腸内リセットがカラダを変える』(主婦の友社)、『腸に悪い14の習慣』(PHP研究所)、監修に『かんたんもち麦ダイエットレシピ』(扶桑社)ほか。