

2022年4月15日（金）

報道関係者各位



<https://www.hakubaku.co.jp/>

## はくばく「もち麦」10周年

30~50代女性に聞いた体型維持・ダイエットが続かない最大の原因は「面倒で億劫になってしまうから」

続ける秘訣は「厳し過ぎず手軽に続けられて習慣化すること」

## クックパッド監修「もち麦ランチ」レシピ4/15(金)公開

「もち麦」愛用中の女優・細川直美さんへのインタビューも特設サイトにて公開

穀物のリーディングカンパニー株式会社はくばく（本社：山梨県中央市、代表取締役社長：長澤 重俊）が販売する「もち麦」は2022年に販売開始10周年を迎えます。

今回、30代~50代女性へ体型維持・ダイエットに関する意識調査を実施。その結果、9割がアフターコロナなどで久々に会う友人や家族に「変わらないね」と思われたいという気持ちに共感すると回答しました。また、体型維持・ダイエットが続かない最大の原因は「面倒で億劫になった」、続ける秘訣は「手軽に続けられて習慣化すること」ということが判明しました。

はくばくはこの結果を受け、「変わらないね」と思われたい気持ちをサポートすべく、「変わらないね!の理由はもち麦です。」をメインテーマとして、食物繊維豊富な「もち麦」をより手軽においしく食べられるクックパッド監修「もち麦ランチ」レシピを2022年4月15日（金）に特設サイトで公開。また、「もち麦」で変わらない女性を代表して、長年「もち麦」を愛用されている女優・細川直美さんの「もち麦」体験インタビューも同時に公開いたします。特設サイト：<https://www.hakubaku.co.jp/brand/mochimugi/lunch/>



### ◎体型維持・ダイエットに関する意識調査トピック

- ①30~50代女性の89.2%が久々に会う友人や家族から「変わらないね」と思われたいと回答！  
そのために取り組んでいること1位は「食事での体型維持・ダイエット」
- ②体型維持・ダイエットを挫折してしまう最大の原因は「面倒になって億劫になってしまった」  
続けるコツは「厳し過ぎず手軽に続けられて習慣化すること」ということが判明
- ③約6割が家族の影響で、体型維持・ダイエット効果が期待できる食品を「普段の献立に取り入れることをやめた経験がある」「自分用だけに取り入れた」と回答

### ◎ほったらかしレシピや手軽に作れる時短レシピが豊富！クックパッド監修「もち麦ランチ」レシピ

「もち麦」は食物繊維を豊富に含んでおり、白米に混ぜて炊いたり、置き換えたりするだけで、簡単においしく食物繊維を摂取できる食品です。今回の調査結果を受け、手軽に作れて、家族に気兼ねなく食べられる機会の多いランチに注目し、クックパッド監修「もち麦ランチ」レシピを開発。お弁当用レシピとして、具材、調味料、熱湯をスープジャーに入れるだけの手軽さなのに、たんぱく質もしっかり補給できる参鶏湯。電子レンジだけで素早く作れるもち麦炒飯など、さっと作れておいしく簡単に食物繊維が豊富な「もち麦」を取り入れられるレシピで、久しぶりに会う友人や家族から「変わらないね」と思われたい気持ちをサポートします。



朝、具材と調味料、熱湯をスープジャーに入れるだけ！  
**スープジャーだけで！かんたんもち麦参鶏湯**

#### 材料

はくばく もち麦…25g  
サラダチキン…1/2 個 (70g)  
長ねぎ…3cm  
しめじ…10g  
熱湯…150ml

#### 【A】

おろししょうが…小さじ 1/4  
中華スープの素…小さじ 1  
塩…少々  
粗挽き黒こしょう…少々  
クコの実 (お好みで) …5 粒



#### 作り方

- ①サラダチキンは食べやすい大きさに手で裂く。長ねぎは斜め薄切りにし、しめじは 1 本ずつに分ける。
- ②スープジャーにもち麦を入れ、熱湯 (分量外) を容量いっぱい注ぎ、そのまま 3 分ほど置いて湯をきる。
- ③②のスープジャーに①と【A】を入れる。熱湯 150ml を注いでひと混ぜしてフタをし、4 時間以上おく。

もち麦なら短時間でおいしいパラパラ炒飯が作れる！  
**レンジで簡単！パラパラもち麦炒飯**

#### 材料

もち麦ごはん…150g  
卵…1 個  
ハム…2 枚  
青ねぎ (小口切り) …2 本分

#### 【A】

中華スープの素…小さじ 1  
ごま油…小さじ 1  
粗挽き黒こしょう…少々

#### 作り方

- ①もち麦は袋の表示通りに米と合わせて炊き、150g を取り分ける。
- ②ハムは 1cm 四方に切る。
- ③耐熱ボウルに卵を割りほぐし、ハムと【A】を加えて混ぜる。
- ④③の中央にもち麦ごはんを入れてふんわりとラップをかけ、600W の電子レンジで 3 分加熱する。
- ⑤卵に火が通ったら青ねぎを加え、よく混ぜ合わせる。



### ◎「もち麦」愛用中の細川直美さん「カンタンで使いやすいから、ずっと続けられています」

今回、「もち麦」で変わらない女性を代表して長年「もち麦を愛用してくださっている」女優の細川さんへ「もち麦」体験談をインタビューしました。

「もち麦」の食感や味については「もちぶち食感が、いままでにはない美味しさで驚きました。全く味にクセが無いので、どんな料理にも合う！」と感動しました」と想像以上に食べやすく、レシピへの取り入れやすさについてコメントいただきました。また、実際に続けてみて「食物繊維が多く含まれているからなのか、以前に比べてお通じが良くなったように感じています」と嬉しい変化があったようです。インタビューの最後には「もち麦は、カンタンで使いやすいから、ずっと続けられています。食物繊維が多く摂れることのほかに、噛む回数が自然と増えるので、咀嚼することの体へのメリットも期待できそうです！」と「もち麦」の魅力を語っていただきました。

インタビューでは、細川さんおすすめのとまとリゾットレシピなども教えていただきました。詳細は特設サイトをご覧ください。(特設サイト：<https://www.hakubaku.co.jp/brand/mochimugi/lunch/>)

#### ■細川直美 (ほそかわなおみ)



1974 年 6 月 18 日生まれ、神奈川県出身。O 型。1988 年に『第 2 回全日本国民的美少女コンテスト』のグランプリを受賞する。1993 年に NHK 系連続テレビ小説『かりん』でヒロインを好演し、映画や舞台へと活躍の場を広げた。

人気のオフィシャルブログ〈Siesta〉(<https://ameblo.jp/naomi-hosokawa/>)ではもち麦を使ったおすすめレシピや家族・愛猫との癒しの時間など日々の生活を綴っている

## 体型維持・ダイエットを挫折してしまう最大の原因は「面倒になって億劫になってしまった」

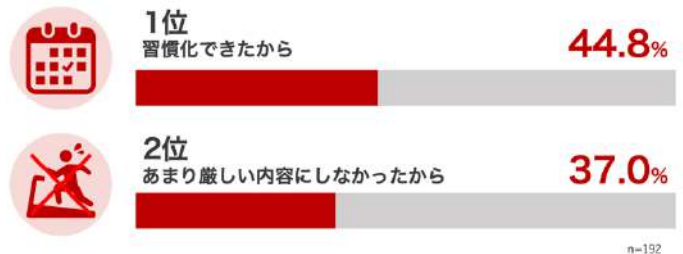
### 続けるコツは「厳し過ぎず手軽に続けられて習慣化すること」ということが判明

体型維持・ダイエット経験のある人の35.8%が途中で挫折しまった経験があると回答。挫折してしまった理由は、1位「面倒になって億劫になってしまった（71.0%）」、2位「効果が実感できなかった（53.3%）」ということが判明しました。一方で、続けられた人の理由は1位「習慣化できたから（44.8%）」、2位「あまり厳しい内容にしなかったから（37.0%）」となり、体型維持・ダイエットを続ける秘訣は、あまり厳しくなく、手軽に続けられて習慣化することにあるようです。

体型維持・ダイエットの取り組みを途中でやめてしまった理由



体型維持・ダイエットの取り組みを続けられた理由



## ◎ 調査概要

調査名：体型維持・ダイエットに関する意識調査  
調査期間：2022年2月7日（月）～2月9日（水）  
調査方法：インターネット  
エリア：全国  
調査対象：30代女性 100名  
40代女性 150名  
50代女性 150名

## ◎ もち麦について（おいしい大麦研究所より）

### ■ ダイエット効果が期待できる大麦

白米に「うるち米」「もち米」があるように大麦にもうるち性、もち性があります。「もち麦」は、「もち性」の大麦の総称です。大麦の食物繊維量は白米の17倍、その中でも「もち麦」の食物繊維量は25倍にもなります。そして、食物繊維の中でも水に溶ける水溶性食物繊維「β-グルカン」によってさまざまな健康効果が期待できます。

### 健康効果① ダイエット

肥満防止には、食後の血糖値を急上昇させないことが肝心です。大麦のβ-グルカンは、食べたものをゼリー状に包んで胃から腸へゆっくり移動させるので消化吸収に時間がかかり、血糖値の急上昇を防ぐことができます。大麦は胃や腸の中でゆっくり消化されるため、満腹感が持続し、1日の摂取エネルギーを抑えることにもつながります。麦ごはんは白飯より低カロリーなうえ満腹感も持続するので食べ過ぎを防ぐことができます。

### 健康効果② 便秘解消

食物繊維には、便秘を解消したり腸の働きを整えたりする作用があることが認められています。実際の研究でも、大麦を食べることで排便量が増え、便秘改善に効果があることが実証されています。

### 健康効果③ 体質改善

大麦の血糖値の上昇を抑える効果は、糖尿病予防にもつながります。またβ-グルカンには腸内で脂肪の吸収を抑える働きがあり、脂質異常症や動脈硬化の予防になるほか、血中の悪玉コレステロール（LDL）を低減させてくれる作用もあります。

大麦の効用についての詳細やおいしい大麦の選び方などは「おいしい大麦研究所」にてご確認ください。

（おいしい大麦研究所：<https://www.hakubaku.co.jp/omugi-lab/kouyou/>）

◎こんなにたくさん！食べ方いろいろ はくばくのもち麦シリーズ

もち麦をお米に混ぜて炊く  
「定番商品」



はじめて  
食べるもち麦



もち麦  
スタンドパック



もち麦 800g



国産もち麦  
スタンドパック



国産もち麦 500g

もち麦ごはんを「温めるだけ」  
調理済みのもち麦「かけるだけ」



もち麦ごはん  
無菌パック



国産かけるだけ  
もち麦



あとのせもち麦



あまくない  
もち麦フレーク



ほんのり甘い  
もち麦フレーク  
黒糖味



ザクザクおいしい  
ローストもち麦

もち麦をつると食べやすく  
「麺シリーズ」



もち麦  
うどん



もち麦  
そば



もち麦  
そうめん



もち麦  
パスタ



もち麦おかゆ



もち麦の  
ポターージュ粥  
トマトスープ仕立て



もち麦の  
ポターージュ粥  
コーンスープ仕立て



もち麦の  
ポターージュ粥  
かぼちゃスープ仕立て

もち麦をおかゆにも  
「暮らしのおかゆシリーズ」

■はくばくについて



The Kokumotsu Company として

当社の社名「はくばく」は白い大麦という意味です。創業社長である祖父が「もっと麦ご飯を喜んで食べてもらいたい。」という思いから、大麦を一粒一粒半分に割って黒い筋を目立たなくした製品を開発しました。以来、我々ははくばくは穀物とともに歩み、精麦の他、雑穀、和麺、麦茶、穀粉、米を事業として手がけるようになりました。

人類を太古から支えてきた大切な「穀物」を、現代の食卓へもっと多く登場させ、もっと楽しんで食べてもらうこと。それは家族の笑顔が増えること。またそれは家族が健康になることだと考えています。これを実現するために、我々ははくばくは「穀物の感動的価値を創造する」ことを社員一丸となって本気で目指して参ります。

株式会社はくばく  
代表取締役社長 長澤 重俊

社名 : 株式会社はくばく  
所在地 : 〒409-3843  
山梨県中央市西花輪 4629  
代表 : 代表取締役社長 長澤 重俊  
設立 : 昭和 16 年 4 月 15 日  
資本金 : 98,000,000 円  
事業内容 : 食品製造および販売  
URL : <https://www.hakubaku.co.jp/>

リリース内画像 URL : <https://bit.ly/3Jr1FZ9> (PASS : hakubaku)

本件に関する問い合わせ先

株式会社はくばく 広報担当 : 手塚 俊彦 携帯 : 080-1005-2988 E-mail : [pr@hakubaku.co.jp](mailto:pr@hakubaku.co.jp)