

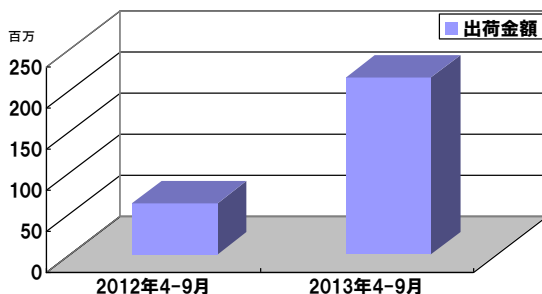
グラノーラに続く 今話題のヘルシー穀物“もち麦”

大麦・雑穀市場トップメーカー“はくばく”^{※1}、もち麦の売上前年比3.4倍^{※2}！
～新トレンド 大麦を鍋のシメに使うお店も続々登場！～

大麦が健康食材として注目され始めた今年、大麦・雑穀市場トップシェア^{※1}を誇る株式会社はくばく(本社:山梨県南巨摩郡富士川町最勝寺1351 社長:長澤重俊)は、大麦製品である『もち麦ごはん』が、売上前年比3.4倍^{※2}を記録しました。
※1インテージSRI調べ大麦・雑穀市場 2011年4月～2013年3月 累計販売金額メーカーランキング

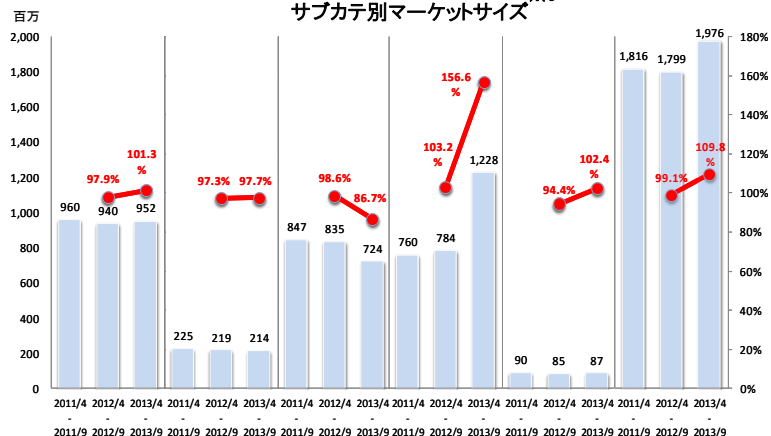
大麦は丈夫で育てやすい植物だったため、昔から庶民の間では、白米の代わりになる日本人の主食として食べられてきました。当時は、「大麦はパサパサしていておいしくない」というイメージが持たれていましたが、近年ではおいしくて食べやすい品種や商品が出てきたことで、雑穀や玄米に続く健康食材として、積極的に取り入れられるようになりました。こうしたトレンドの中、はくばくでは、大麦の中でも特に健康効果が高い品種“もち性”の大麦を使用した商品『もち麦ごはん』を2012年3月に発売。もち麦は、白米の25倍、玄米の4倍の食物繊維を含む優れた食材です。世の中の健康ブームと、“もち麦”という目新しさがあいまって、国内のモデルや女性タレントの間で“手軽に摂取できるおいしい健康食材”として愛用され、女性誌や健康雑誌を中心に一気に注目を集めています。最近では、新しいタイプの穀物“キヌア”にスポットがあたり、オーツ麦が元になった商品“グラノーラ”の専門店が登場するなど、ますます雑穀ブームが巻き起こる中、次なる注目食材として“もち麦”が広がりを見せています。

はくばくもち麦の出荷金額(上期)^{※2}



※2自社出荷金額より
2012～2013年4-9月

サブカテゴリー別マーケットサイズ^{※3}



(※3こちらの市場規模は、GMS・SM・DRUG・CVS対象の市場規模になります)

※3インテージSRI調べ
大麦・雑穀市場2011～2013年4-9月
累計販売金額/金額前年比

2013年12月4日、「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。栄養バランスが良い健康的で伝統ある食文化「和食」は、今後これまで以上に注目されると思われます。これを機に、かつては白米に代わる主食として食卓に欠かせなかった大麦の健康価値を改めて見直してみてもいいのではないでしょうか。

ライフスタイルに合わせて選べる！続々と広がる“大麦”商品。



【もち麦ごはん】

お米にウルチ米とモチ米があるように「もち麦」はモチ性的大麦。ウルチ性的大麦に比べ、もちもちプチプチした食感と香り高い味わいが特徴です。健康をとくに意識する方におすすめです。炊き方は、洗ったお米に混ぜるだけ！

- 内容量: 720g(60g×12袋)
- 価格: 430円(税別)



【大麦ポタージュ コーン】

粉末タイプの大麦ポタージュにスイートコーンをプラスコーンの甘みと大麦のやさしい味わいが、朝にピッタリです。

- 内容量: 31.8g(2袋)
- 価格: 240円



【もち麦 炊き込みごはん】

電子レンジで温めるだけの手軽さ！塩麹を入れて炊くことで麦のうまみを増します。

- 内容量: 150g
- 価格: オープン

今年の鍋トレンドはシメが肝！？鍋の後は“麦シメ”で正月太りを予防しよう！

毎年新たな鍋ブームが到来するこの季節。今年は鍋のシメに着目し、麦ごはんをシメのメニューとして取り入れているお店が登場してきています。その他、大麦を出すお店が出てきています。

《大黒屋》 住所：東京都目黒区碑文谷5-7-2 グレイビル碑文谷1F

特選ブランド米で炊くご飯のおいしさは大黒屋ならではです。
人気メニューの麦とろご飯は、こだわりの麦と米を1対1で炊き上げます。

◆大黒屋 冬鍋：1人前 1,580円(2人前から)

今回は、鍋のシメとして、大麦を使用するメニューが出来ました。
鍋はヘルシーなとり鍋で、シメには大麦50%の焼きおにぎりをいれます。
隠し味にはとりみそが入っていて、コクのある味に仕上がっています。

【茶碗1杯(150g)あたり】

	白米	押し麦5割ご飯	
エネルギー	252kcal	191kcal	約25%減
食物繊維量	0.5g	2.3g	4.6倍増



※画像はイメージです。

《トラットリア マンジャペツシェ》 住所：東京都渋谷区千駄ヶ谷3丁目50-11

海の幸や四季折々の新鮮な野菜、素材を活かした料理を提供するイタリアンレストランです。

◆魚介のスープ “プロデット”で炊いたもち麦のリゾット：1,470円

たくさんの魚介から採れた出汁はもち麦との相性抜群です！



◆魚介鍋コース：5,000円(全11品)

鍋に残ったスープを使ってリゾットにする“鍋底リゾット”をもち麦100%を使って作るようになりました。

【茶碗1杯(150g)あたり】

	白米	もち麦10割ご飯	
エネルギー	252kcal	169kcal	約33%減
食物繊維量	0.5g	6.5g	13倍増



◆もち麦のサラダ：1,260円

サラダにゆでた大麦を加えた、ヘルシーで栄養満点のサラダです。

※画像はイメージです。

《野菜屋めい》 全店舗(表参道ヒルズ本家、柏高島屋ステーションモール店、レミイ五反田店、ルミネ横浜店、六本木ヒルズ店、麻布十番店、福岡店、大阪あべのハルカス店)

農家さんのレシピを取り入れた「農園御膳」を始めとするお野菜居酒屋です。
大麦を使ったオリジナルメニューが冬の期間限定で登場です。(1月～2月)

◆大麦のロール白菜 蟹あんかけ

◆大麦とおからの大麦コロッケ

◆麦とろ海苔揚げ



※画像はイメージです。

【食物繊維不足を解消する“もち麦”ご飯】

日本人が一日に必要な食物繊維は、男性19g、女性17gですが、女性は約2.8g分が不足しています。不足分を補うためには、一体どうすればよいのでしょうか。

食物繊維は一般的に、ごぼうやさつまいもなどの野菜に多く含まれていますが、実は、それらの野菜と比べても、大麦は食物繊維を豊富に含んでいます。

大麦には、「うるち性」と「もち性」がありますが、もち性であるもち麦は、粘りが強く、モチモチとした食感が特徴的で、特にからだに重要な水溶性食物繊維(β-グルカン)を多く含んでいます。そのため、普段食べている白米にもち麦をまぜて食べるだけで、効率よく不足分の食物繊維を摂取することが出来るのです。

また、グラノーラのもとであるオーツ麦や小麦と比べても、大麦はβ-グルカンが粒の中までぎっしり詰まっています。海外では既に健康食材として信頼され、積極的に取り入れられているのです。

食物繊維摂取基準の目標量と平均摂取量(女性)【図1】

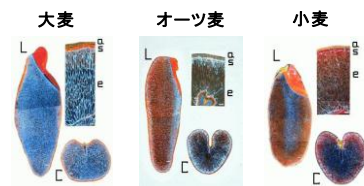


(出典:「2010年栄養摂取基準」「平成21年度国民健康栄養調査結果」)

100gあたりの食物繊維量【図2】



(出典:日本食品分析センター及び日本食品標準成分表2010)

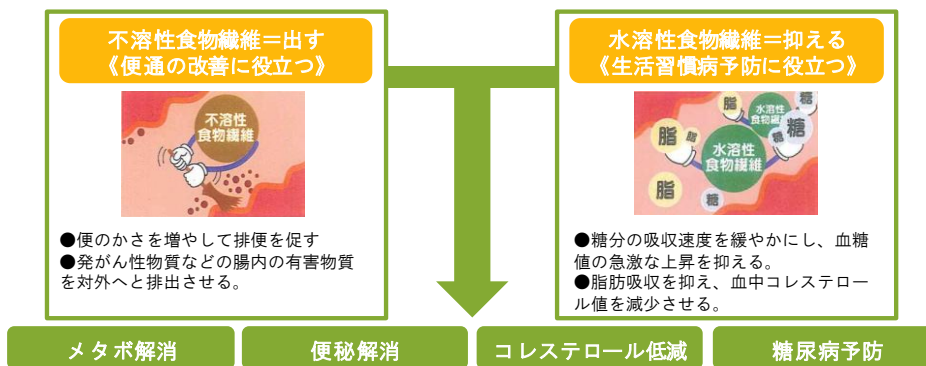


(出典:全米大麦食品協会)

【大麦の健康効果】

大麦には、便通の改善に役立つ“不溶性食物繊維”と、腸内環境を整え生活習慣病予防に役立つ“水溶性食物繊維”というWの食物繊維がバランスよく、かつ多く含まれています。このWの食物繊維が同時にはたらくことで、メタボ解消、便秘解消、コレステロール低減、糖尿病予防などの現代病に効果があることが分かっています。

特に“水溶性食物繊維”は、他の食品からはなかなか摂取することができないため、大麦は非常に優れた食材といえるでしょう。



「出す」「抑える」の効果が期待できるのはWの食物繊維を含む“大麦”だけでなく、“もち麦”は生活習慣病予防にも大きな効果を発揮します！！

～「食品の機能性評価」のはなし～

2013年、公益財団法人 日本健康・栄養食品協会によって、大麦由来のβ-グルカンが、科学的に「健康機能性に根拠がある」と認められました。

これまで、健康食品の機能表示が出来るのは、特定保健用食品(トクホ)と栄養機能食品に限られており、特定の有効成分に対する機能表示は認められていませんでした。しかし、政府の規制改定会議では、食品機能性表示に関する現行の規制について検討を行っており、2014年度中に検討を終了させ、2015年には規制が緩和されるものとみられています。

その際に食品に健康効果を表示するためには、その有効成分が科学的に評価されている必要があるのです。

今年、大麦由来のβ-グルカンが、科学的に「健康機能性に根拠がある」と認められたことで、2014年もますます注目されることでしょう。