



近年、外食やコンビニなどでは十六穀米のほか、惣菜、パン、菓子など様々な食品に雑穀が使用されています。今回は、雑穀の特徴や栄養についてお伝えします。



### 雑穀について教えてください。

**雑穀とは、**日本人が主食に利用している穀物（米・小麦）を除いた穀物の総称です。

様々な土壌と気象条件に適応する能力をもち、乾燥した地域、高温・寒冷地帯などでも栽培できる種類があります。この特性は、持続可能な農業の観点からも注目されています。

#### 雑穀に 含むもの

- ・キビ、アワ、ヒエなどイネ科作物で小さいエイ果(果実の形的一种)をつける狭義の雑穀
- ・大麦、ライ麦、オーツ麦、ハト麦などのイネ科作物
- ・ゴマ、えごま、アマニ、ヒマワリの種など、主に油脂を利用し、粒食もされる油穀
- ・大豆、小豆などの豆類
- ・キヌア、アマランサス、ソバなどの擬穀
- ・黒米、赤米、緑米などの有色米
- ・精米されていない玄米、発芽玄米、玄米胚芽 など

#### 雑穀に 含まないもの

- ・豆類のうち、一般的にナッツとして扱われているピーナッツ
- ・アーモンドやクルミ、カシューナッツ、ピスタチオなどのナッツ類
- ・松の実、クコの実、かぼちゃの種など、ナッツとして扱われることの多い種実類 など

#### 《 優れた栄養価 》

脂質、食物繊維、ビタミン、ミネラルのほか、抗酸化物質（ポリフェノール、サポニン）や難消化性でんぷん（レジスタントスターチ）などの機能性成分も含まれています。雑穀は、種類によって栄養素の含有量が異なるため、米や小麦と一緒に使用したり、雑穀同士を組み合わせたりすると栄養バランスがアップします。

#### 《 活用方法 》

##### 白米と一緒に

雑穀の重量に対して約 1.3～2.0 倍の加水量を目安として、食感など好みにあわせて炊くことができます。※市販の商品で使用方法や加水量などが記載されている場合は、そちらに従いましょう。



雑穀の特徴に合わせて選ぶのもおすすめ！



##### アマランサス

カルシウムが豊富で、ぷちぷちとした食感が楽しめます。

##### キビ

香りとコクがあり、冷めてもモチモチでお弁当にも最適です。

##### ハト麦

ふっくらとして噛み応えがあり、独特な旨味があります。

##### 発芽玄米



GABA を含み、食感とボリューム感があがり、噛むほどに味わいが増します。

##### 黒豆

大豆イソフラボンやポリフェノールを含み、ほっくりとした食感になります。

##### 小麦粉の代わりに



雑穀を粉状にして、パン、ホワイトソースのルウ、天ぷらの衣などに使うことができます。

##### トッピングなどに



各雑穀をゆでてサラダのトッピングにしたり、もち種のアワ、キビなどを蒸しておこわや菓子類に使用したりできます。

☑ しょうゆやみそなどの発酵食品や、シリアルに加工された商品も販売されています♪

### 薬局とつながる 健康管理アプリ とりけあ



食事記録で一日の栄養バランスがわかる！  
管理栄養士監修の健康レシピも満載♪



活動量も記録できる！  
歩数・体重はグラフで管理！



おくすりアラームで飲み忘れ防止！



体調・健康診断の結果を記録！

#### Pick UP レシピ

雑穀サンドイッチ

カテゴリ：簡単朝ご飯



インストール無料！

詳しくはこちら♪

