

今回のテーマ

～ ごはんを適量食べよう ～

## 【主食】 麦ごはん

食物繊維  
**6.3g**

いつものお米に混ぜて炊くだけで

不足しがちな食物繊維をたっぷり摂れます！

### ●材料・分量（1合分）

- ・ 白米 . . . . 2/3カップ
- ・ もち麦 . . . . 1/3カップ
- ・ 水 . . . . 200cc

※「もち麦」でも「押麦」でも  
作り方や栄養量は変わりません

※食べにくいと感じる方は  
もち麦の割合を減らてもよいです

### ●作り方

白米ともち麦を洗ったら、やや多めの水加減で炊飯する

### ●栄養成分（1膳150gあたり）

|      | エネルギー    | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物   |       |
|------|----------|-------|-------|--------|-------|
|      |          |       |       | 糖質     | 食物繊維  |
| 白ごはん | 234 kcal | 3.0 g | 0.3 g | 57.2 g | 2.3 g |
| 麦ごはん | 177 kcal | 3.0 g | 0.6 g | 36.3 g | 6.3 g |



「適量」のごはんでは満足できない方や、血糖値の上昇が気になる方には

白ごはんよりも エネルギーは **25%** 糖質は **35%** 少なく

食物繊維は **3倍**と豊富な「**麦ごはん**」がおすすめです♪

