

4年ぶり待望の第3弾!

# 長崎カフェ おさんぽ BOOK



大好評の「カフェブック」が  
フルリニューアル!

Point  
1

小さすぎず、見やすく  
持ち運びやすい  
サイズ感。

Point  
2

長崎県内全域の  
“とっておき”だけを  
集めました。

Point  
3

気分に合わせて  
店が見つかる!

県内全域104軒掲載



Press

編集・発行：ながさきプレス  
定価：本体1,000円+税



WEBから購入できます!



## 伊東先生からの ワンポイントアドバイス

大麦の持つ「β-グルカン」は、1日に3gを摂れば理想的と言われています。私たち(伊東精麦所)では、さまざまな大麦商品を取り扱っていますが、中でもオススメは栄養補助食品「大麦ベータグルカン」と「大麦ポリフェノール」のふたつ。そのまま口にしても、飲食物に混ぜるだけでも簡単に摂ることができます。大麦のぬかから抽出した植物由来で、安心して気軽に始められるので、ぜひチェックしてみてください!

鼻抑制などの生理作用があることがわかっていきます。大麦は、理想の「食物繊維食品」なのです。

先ほど、まだ研究が続けられていると話されていましたが、さらに健康効果が発見される可能性もありますか?

実は、大麦にはワインの2倍以上のポリフェノールが含まれています。ポリフェノールは悪玉コレステロールの酸化を抑える働きがあると言われていますが、まだまだ研究中です。免疫力を高める効果も期待できるとも言われているので、コロナ禍の現況に大いに役立ってくれるのかも知れません。これからの健康活動のキーワードになりうる、未来の食材です。

## まとめ

- ・グルテンフリーでアレルギーの心配もナシ  
大麦の9つの健康機能に注目!
- ・オススメの秘密は、水溶性食物繊維の量!  
大麦は理想的な「食物繊維食品」
- ・ポリフェノールをはじめ、未知の健康効果も!  
健康寿命を延ばす活動への効果にも期待

専門家がスッキリ解決!

# カラダのお悩み相談室

VOL.29

日常生活を送るうえで、カラダの悩みはつきもの。  
すこやかに暮らすためのアドバイスをお送りします。

## 今月のお悩みは...

コロナ禍で暮らすうちに、健康志向へ意識が向いてきています。今後、健康寿命を延ばすには、どうしたらいいのでしょうか?



## 回答者

伊東精麦所

伊東 清一郎 先生

1928年より創業の(伊東精麦所)の3代目。精麦の業務に加え、8年前から「大麦ポリフェノール」「大麦ベータグルカン」の開発に着手。試行錯誤の末、2019年について商品開発に成功した。



## information

〒850-0036 諫早市津久葉町99-36  
☎0120-169-055  
8:00~17:00  
土・日・祝休 Pあり  
<https://e-mugi.co.jp/>

新型コロナウイルスによって、健康リスクへの対処法や、健康であることの大切さが身に染みている、今日この頃。健康寿命を延ばす取り組みってどうしたらいいんでしょうか?

「健やかな生活を送るため」の取り組みと言っても、さまざまなアプローチ方法があると思いますが、私たち大麦を取り扱う者からは、「まず大麦に着目していただきたい」ということをお伝えしたいです。もちろん、健康づくりには「適度な運動と食事、そして睡眠」に尽きると思いますが、その食事の部分、または食事と食事の間に大麦を取り入れることで、より理想的な生活を送る手助けになると思います。大麦は昔から食されている食材のひとつですが、現在ではさまざまな効果も期待され、注目されているものなんです。これから、その優れた健康機能について、説明させていただきます。

大麦って知っているようで、実はよく知らないかも...。小麦とはどう違うんですか?

大麦も小麦も、同じイネ科の植

物です。実の大きさは小麦と大差ないですが、小さいころに大麦の方が大柄に見えることから、名前に大小が付いていると言われる場合があります。小麦はグルテンを多く含み、パンや麺類など多くの食べものに適していますが、小麦アレルギーの原因でもあるので注意が必要で、一方大麦は「アレルギー」の特定原材料である28品目には含まれておらず安心して利用することができます。麦ごはんはもちろん、ビールや麦茶などでも親しまれていますね。

大麦の健康機能って、どういったものがあるんですか?

大麦には、大きく9つの健康機能があるとされています。

- ①内臓脂肪の減少
  - ②便秘の解消
  - ③コレステロールの低減
  - ④糖尿病の予防
  - ⑤腸内善玉細菌の増加
  - ⑥大腸がんの予防
  - ⑦高脂血症の予防
  - ⑧腸管免疫機能の増進
  - ⑨高血圧の予防
- このうち①〜④については、かなりの研究成果があり、科学的なエビデンスがあります。⑤〜⑨の機