

■製品特徴■

- **独特**のプチプチした食感と焙煎されたナッツのような香ばしい香り、そして自然のうまみー主食として、スープ、パスタ、カレー、サラダ、パン、焼き菓子…素材の持つ豊かさを多様な料理方法で表現できる食材です。
- **玄米**に比べ 4 倍の食物繊維、5 倍のカルシウム、2 倍の鉄分があり、日本人に不足しがちなビタミン B1 や B2 を多く含んだ焙煎小麦です。
- **フリーカ**を米の代わりとして食した際、一食(80g)で一日の食物繊維目標摂取量(20～25g)の 1/2 が補えます。また食物繊維と同様の働きをするレジスタントスターチ(酵素抵抗性デンプン)も多く含まれ、短鎖脂肪酸を生成し、腸内環境を整えます。短鎖脂肪酸とは、大腸で作られる食物繊維やレジスタントスターチからの発酵産物で、大腸で容易に吸収され、肝臓や筋肉で代謝されてエネルギー源となるほか、健康を維持する多くの役割を果たします。例えば水や、欠乏しやすいミネラルであるカルシウムやマグネシウム、鉄の吸収を促進し、肝臓ではコレステロール合成を抑制、さらには大腸がんの発症を抑制します。

- **低 GI**(グリセミックインデックス)値食品で、食後血糖値が急激に上昇するのを抑え、インシュリンの分泌を少なくし、脂肪を溜まりにくくします。タイプⅡ糖尿病患者の方や生活習慣病予防、ウェイトコントロールが必要な方に最適な食材です。

穀物カテゴリ別 GI 値

	GI 値	
	穀物	GI 値
70 以上 高 GI 値	ブドウ糖	100
	食パン	95
	白米	84
56-69 中 GI 値	パスタ	65
	玄米	56
	全粒粉パン	50
55 以下 低 GI 値	フリーカ (全粒タイプ)	43