

消化器の名医 川本徹医師提唱 自粛太り予防・免疫力アップに“もち活”を！ & オリジナルもちレシピ公開！

エムケー精工株式会社(本社:長野県千曲市、代表取締役:丸山将一)は、約40年にわたってもちつき機を開発、製造、販売しています。今回、消化器の名医である川本徹医師監修のもと“おもちの魅力”を医学的視点から着目した、もちブレンダーを使ったオリジナルレシピをインスタグラム(mk_mochi_cooking)にて公開します。

これからの季節に欠かせない“おもち”。「食べすぎて太った」というような声も聞くように、“おもち=太る”というイメージが定着しています。しかし、消化器の名医である川本徹医師によると、医学的観点では、おもちは上手に食べると“太りにくい食べ物”であるとのこと。さらに、風邪予防も期待できるそうです。

今回、当社のもちブレンダーを使って、川本徹医師監修“濃厚きな粉もち”のレシピをインスタグラムにて公開します。おうちで過ごす時間が長くなる今年の冬は、家族みんなで“もち活(もち活動)”を！

【川本徹医師がおもちを提唱する理由】

1. 満腹感が持続し余分な間食を防ぐ

うるち米に含まれるデンプンはアミロース¹とアミロペクチン²の二つに対し、もち米に含まれるデンプンは、消化吸収されにくいアミロペクチンのみで構成されています。そのため、おもちは腹持ちがよいと言われ、余分な間食を防ぎ、肥満防止にもつながります。

¹デンプンの主成分の一つで甘みがあるグルコース(ブドウ糖)が鎖状に連なったもの

²デンプンの主成分の一つで水と一緒に加熱すると粘性(粘り気)が高くなる

2. 糖質や脂質を効率よくエネルギーに変換

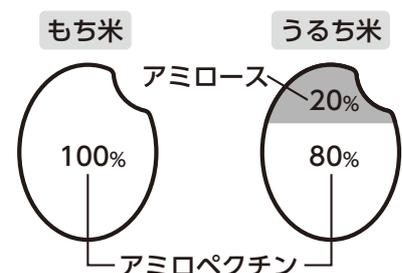
脂肪の原因は、エネルギーに変換されず体内へ蓄積された糖質や脂質です。相対的に見るとカロリーはもち米の方が高いのですが、パントテン酸³はうるち米の約1.4倍となり、糖質や脂質を効率よくエネルギーに変換することができます。そのため、おちはエネルギー補給食として練習前や試合前のアスリートにも積極的に取り入れられています。

³食べ物から吸収した糖質や脂質、タンパク質をエネルギーに変えるために分解する成分

3. 体温が上がって風邪予防に

パントテン酸が多いもち米はうるち米より代謝機能を上昇させ、体を温めます。特に冬場は体が冷え、体調を崩しがちですが、おもちを食べることで胃が温まり、免疫力が上がって風邪予防にも効果的と言われています。

もち米とうるち米の違い



	カロリー	パントテン酸
もち米	204kcal	0.34mg
うるち米	170kcal	0.25mg

※100gあたり



■監修:みなと芝クリニック(東京都港区) 川本 徹 院長

日本のみならずアメリカの学会にも所属する消化器内科のスペシャリスト。“メスを執れる内科医”を目指し、筑波大学附属病院の消化器外科で10年間研鑽を積んだのち、2010年に東京都港区にて開業。外科医時代はおもちのチカラで長時間の大手術に挑んでいた。

■きな粉とおもちは相性抜群！

おもちと組み合わせて食べたい食材が“きな粉”です。きな粉は大豆を炒ったものですが、鉄分や葉酸などの栄養素が豊富で血管を丈夫にします。そして、きな粉大さじ1杯で豆腐3丁分の食物繊維が含まれています。食物繊維は、セカンドミール効果⁴があるため栄養補給に加え、血糖値の上昇を抑えて(3～4時間効果継続)、脂肪の蓄えを抑制します。パントテン酸が含まれるおもちと一緒に食べることで代謝を高め、更なる肥満抑制効果が期待できます。



⁴第1食目に大豆や麦などの食物繊維が豊富なメニューなどを選ぶと、食後高血糖が抑えられるだけでなく、第2食目でも血糖値の上昇を抑えることができる効果

■川本徹医師監修 もちブレンダーで作る“濃厚きな粉もち”

“きな粉もち”といえば、おもちにきな粉をかけて食べるのがスタンダードですが、もちブレンダーでは、きな粉を練り込んだ“濃厚きな粉もち”を作ることができます。きな粉をより多く摂取でき、自粛太りの予防&免疫力アップをサポートします。



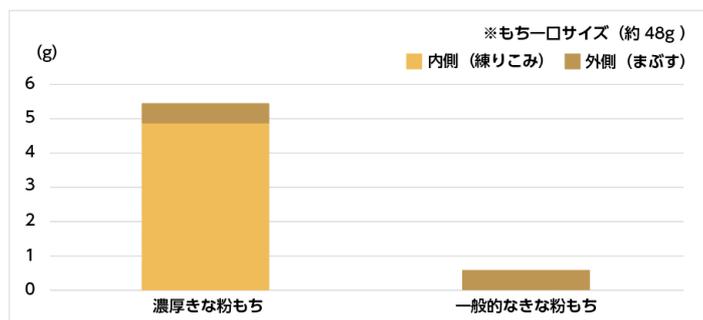
濃厚きな粉もち(生地)



濃厚きな粉もち



・きな粉摂取量の違い



・濃厚きな粉もちを使った食べ方のバリエーション



もちもちきな粉棒



きな粉モッフル



きな粉もちおかき

■商品紹介ページURL

<https://www.mkseiko.co.jp/ls/products/mochi/rmb-02hw.php>

■もちブレンダー公式Instagramアカウント

ID: mk_mochi_cooking (https://www.instagram.com/mk_mochi_cooking/)

以上

【本件に関するお問い合わせ】

エムケー精工株式会社

ライフ&サポート事業本部 TEL:026-272-4112

メールでのお問い合わせはこちらの[お問い合わせフォーム](#)からご連絡ください。