



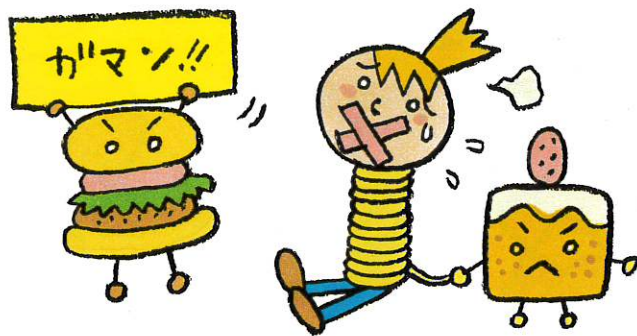
### カラダは「ガマン」が大嫌い!

「楽しい」「おいしい」「わくわく」……。明るくハッピーな気分やうれしい感動は、カラダの免疫力を高め、ホルモンの分泌をうながし、自律神経の働きを応援します。

反対に、「ガマン」は血液などの体液の質を悪くし、免疫力を低下させ、カラダの働きをストップさせてしまいます。我慢のダイエットは続かないだけでなく、続けることで健康を損ねる恐れが。気持ちも暗く沈んでしまいがちです。

雑穀グルメ・ダイエットなら我慢はひとつもいりません。だって「ガマン」はカラダの働きをストップさせちゃうので逆効果なんです。

ダイエットつて、なに?



おいしいものをあきらめること? 甘いものを我慢すること? 空腹に耐えること? つらい運動に、めんどろなカロリー計算?



『日本食品標準成分表』5訂増補より

●精白米に対して(玄粒)	
ビタミンB群	3.45倍
ビタミンE	28倍
鉄	11.7倍
マグネシウム	7倍
カルシウム	3.2倍
亜鉛	1.9倍
マンガン	2倍
食物繊維	19.4倍

●ココがすごい!

ビタミンB<sub>1</sub>やナイアシンが多く、糖質や脂質の代謝を助けます。とくにナイアシンは胃腸管の働きを正常に保ち、皮膚を健康にする働きがあるので、アレルギーの改善にもってこいの成分です。



- 高キビのハンバーグ→P.128
- 高キビ甘酒のチョコトリュフ→P.153

畑のひき肉 高キビ ミートつぶつぶ

ひき肉やチョコになる 不思議な雑穀

紫がかった深い紅色、米粒大の丸い粒が高キビです。ヒエやアワに比べて固いので、お湯に浸したり、ひと晩水につけてから炊くのがおいしく食べるコツです。

炊きあがりにはふくらした赤茶色になり、キュッキュツとした歯ごたえと弾力が、とつても新鮮! 見た目がひき肉みたいなので、ハンバーグやミートボールなど、

ひき肉料理はおまかせ。男性も子どもも大喜びの、ポリウムたっぷりのおかずができます。

しかも、ひき肉のようなくさみがなく、ほのかな甘みがあって、誰にでも好まれる味です。

りんごジュースで炊いたり、こうじを加えて甘酒にすると、スィーツ素材に早変わり。ナッツのような食感があり、味はチョコテイストに。不思議な雑穀です。

また、もち米の代わりに高キビの粉でもちやだんごを作ると、香

ばしい風味が楽しめます。歯切れのいい弾力も魅力的です。

お隣、韓国では 伝統のヘルシー食材

高キビはアフリカからはるばる中国、韓国を通じて、日本にやってきた雑穀です。いまでもアフリカやインド、中国では広く食べられています。

高キビもちは、韓国では子どもの健康を守るおやつとして伝統的に有名です。アトピーにも効果があることから、韓国には「高キビもちの会」というアトピーっ子の親の会まであるそう。アトピーに悩む人には魅力的なつぶつぶです。

ダイエツトMEMO

食物繊維やマグネシウム、鉄分が多く、便秘や貧血を防いでキレイな肌を作ってくれます。

カラダにススを残さずエネルギー補給をしてくれるビタミンB<sub>1</sub>や、酸化力を発揮するタンニンも豊富。クリーンボディが手に入ります。



Step 3

雑穀の粉を小麦粉に加える

気づかれずに  
グルメ度アップ

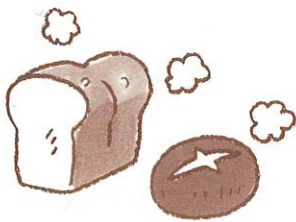
ご飯やスープに混ぜるより、もっと簡単。小麦粉に雑穀の粉を混ぜるだけです。精白された小麦粉の欠点を、丸ごとの栄養や抗酸化力に満ちた雑穀粉が強力にカバーしてくれます。

雑穀を混ぜることがわからないほうがよければ、ミルクーナコクのある色白のヒエ粉をおすすめ。クリームイエローのアワ粉はさつ

くりした食感と甘さを、赤紫の高キビ粉は香ばしさともっちりさをプラスしてくれます。

どの粉を加えても、コクやうまみが大幅にアップ。しかも小麦粉と違ってだまになりません。火の通りが早く、消化がよいのも特徴です。

雑穀粉で、世界各地の伝統の無発酵パン、ビールのおつまみにもなるスナック、韓国風チヂミや日本のお天丼を作ってみましょう。目からウロコのおいしさです。



アワ粉入り薄焼きにんにくパン

にんにくを混ぜ込んだ、おとな向きのパンです。

薄くカリッと焼きあげればスナック風、ビールのおつまみにもびつたり。厚めに焼けばランチにも。止まらないおいしさです。

雑穀の食物繊維とたっぷりのにんにくで、ヘルシー度も満点！

材料

アワ粉……………50g

小麦粉……………50g

塩……………小さじ1/3強

オリーブ油……………大さじ2

にんにく……………大1片(7g)  
水……………125ml

作り方

- ① フライパンに油とスライスしたにんにくを入れ、中弱火でにんくの一部分が色づきはじめるまで火にかけて、にんにく油を作る。
- ② ポウルに粉と塩をふるい入れ、①と水を加えて混ぜ合わせる。
- ③ 天板にオーブンペーパーを敷いて油分量外を塗り、②の生地を厚さ2mmほどに流し込んで200度のオーブンで10分ほど焼く。



●オープンがなくてもOK  
無発酵パンは生地を薄めに作ると、オープントースターやフライパンでもうまく焼けます。オーブンの所要時間を目安に、焼け具合を見て調節してね。