

## Step 1 小麦不使用の米粉・豆ヌードルが話題!

### 意外に身近な小麦

**Q** パン・麺類・焼き菓子など以外に小麦使用食品といえは?

**A** 味噌・醤油・カレールウなどの調味料などにも使用されている



### 小麦の代替食が急増!

どうして?

**Point 01**  
アレルギーやグルテン不耐症対策

グルテン不耐症(セリアック病)は小麦に含まれる「グルテン」に対し、誤って免疫反応を起こす病気。患者数は増加傾向にあり、それに伴いグルテンフリー食品の市場規模も拡大中。

**Point 02**  
世界的な天候不順や世界情勢の影響

近年天候不順により、アメリカやカナダの小麦が不作であったことに加え、ロシアによるウクライナへの軍事侵攻の影響により小麦の価格が高騰。代替品の需要が増えている。

**Point 03**  
健康意識の高まり

食の質を見直す人が増加し、低カロリー・低脂質・低糖質・糖質オフ・野菜原料の食品を選ぶことが定着してきている。

※写真・イラストはイメージです

## Step 2 小麦不使用の米粉・豆ヌードルが話題!

**CHECK 米粉** 材料・米 / ごはんとは違う食べ方で米の高い栄養価を摂取

- ▶ もちもちとした食感で小麦粉より割安感があり、アミノ酸バランスに優れる
- ▶ 小麦粉より消化が良く胃もたれしにくい
- ▶ 小麦粉に比べて油の吸収率が低い▶ 揚げ物に使うとサクサクでさっぱり仕上がる



**CHECK 豆ヌードル** 材料・えんどう豆、大豆、ひよこ豆など

- ▶ 生活習慣病のリスク低下など健康面でメリット
- ▶ 地球環境の保護・食糧問題の解決にも役立つ
- ▶ 糖質制限や高タンパク質の食事などを志す健康意識の高い人にとって新しい選択肢として期待される
- ▶ 日本人に不足しがちな食物繊維が豊富で、便秘の予防や解消が期待できる



メーキュー株式会社公式チャンネル \ チャンネル登録 & 高評価もお願いします /

# YouTube 絶賛配信!

栄養満点レシピ、家族を応援する時短レシピや楽しいアイデアがいっぱい!



女優や声優として活躍中の木下あゆ美さんにご出演いただきました!



テレビドラマ  
『特捜戦隊デカレンジャー』  
『怒み屋本舗』  
『獣電戦隊キョウリュウジャー』  
メーキュークッキング 検索  
メーキュークッキング/家族応援クッキング

※写真・イラストはイメージです