



食材に含まれる快腸でんぷん含有量 (g/100 g、調理後)

①小豆 (ゆで)	6.52
②食パン	1.12
③パスタ	1.09
④中華麺	0.92
⑤いんげん豆	0.66
⑥そば (ゆで)	0.58
⑦かぼちゃ (ゆで)	0.50
⑦さつまいも (蒸し)	0.50

⑨じゃがいも (蒸し)	0.40
⑨うどん (ゆで)	0.40
⑩米・ハツシモ	0.37
⑩米・コシヒカリ	0.25
⑬大豆 (ゆで)	0.083

※玄米や全粒粉などは、この調査法に適していないため、含んでおりません。

快腸でんぷんの多い食材ランキング

小豆は快腸でんぷん含有量ナンバーワン

私の研究室で、調理後の快腸でんぷん含有量を調査した中では、ゆでた小豆が100グラムあたり6・52グラムでトップ。左の表からもわかるように、2位以下と比べても相当高いことがわかります。小豆はカロリーも低いので、快腸でんぷんを少量でたくさん摂る食材としては最適です。

小豆料理としては、かぼちゃやさつまいもと煮ると煮るいとこ煮がよく知られていますが、ミネストローネの具にしたり、グラタンやハンバーグの具に混ぜたり、パリエーションはいろいろ。炊飯器でお米と一緒に炊けば、お赤飯はもちろん、小