

白米を「冷や飯」で食べるのは大正解

「冷や飯を食わされた」という言葉は冷たい仕打ちをされたと、我慢を強いられたときに使います。しかし、冷や飯は暖かい白米がでんぷんとして小腸で吸収されるのとは異なり、冷えることにより難消化性でんぷん（レジスタントスターチ）となり、消化吸収されず水溶性食物繊維と同じように腸内細菌のエサとなり、体に有益な物質がつくられます。

日本特有のお弁当やおにぎりは「冷や飯」で食べるのが大正解です。

