

【即ご掲載可能】豊富な宣材画像をご用意しております / 【オンラインも受付中】社長の取材可能！

～小学生の4人に1人が便秘の疑い～ 食物繊維を通じた食育×出す育！ 『麦ごはんでスッキリ教室』10月6日(水)開催

創業80周年・穀物のリーディングカンパニー株式会社はくばく(本社：山梨県中央市、代表取締役社長：長澤重俊)は、食物繊維が豊富に含まれるもち麦商品をはじめ、大麦商品を多数展開しています。この度、「トイレ」を通して社会をより良い方向へ変えていくことをコンセプトに活動しているNPO法人日本トイレ研究所(代表理事：加藤篤)とともに食育授業の一環として、おいしく食べてスッキリ出すことの大切さを伝える『麦ごはんでスッキリ教室』を大阪府茨木市立福井小学校にて、2021年10月6日(水)に実施します。



日本トイレ研究所

■本授業実施の背景

コロナ禍における巣ごもり生活の長期化により生活スタイルが大きく変化し、子どもたちの健康状態にも影響を及ぼしていると考えられています。NPO法人日本トイレ研究所が2020年11月10～19日にわたって実施した小学生の排便記録調査によると、集計対象となった5,678人のうち約4人に1人の割合である24.6%の児童が「便の硬さ」から便秘症が疑われることが分かりました。そのような社会課題を受け、食育出張授業『麦ごはんでスッキリ教室』の開催を決定しました。本授業では、学校給食として馴染みのある“麦ごはん”を題材に、麦ごはんに豊富に含まれ、スッキリ出すことに欠かせない食物繊維の働きについて学ぶことで健康的な生活習慣を身につけるきっかけを提供します。心身ともに成長発達の途上にある小学生にとって、家庭ならびに学校でのバランスの良い食事は非常に重要であり、子どものうちに正しい食習慣を身につけることは将来に渡って健全な生活習慣を身につけることにもつながります。はくばくは、日本人が昔から育んできた穀物の食べ方をベースに家族の笑顔と健康に貢献していきたいと考えております。本授業を通じて子供たちの健康的な食および排便習慣を身に着ける一歩を応援していきます。

【食育授業 開催概要】

実施名：「麦ごはんでスッキリ教室」

実施日時：2021年10月6日(水)

対象：大阪府茨木市立福井小学校 6年生

実施方法：zoomミーティングによるオンライン授業

授業内容：テーマ「おいしく食べて、スッキリ出す」

麦ごはんや食物繊維の役割、食事と排泄のつながり、
食べて出すことの大切さ、等



*緊急事態宣言の状況により実施日時が変更になる場合がございます。

▲『麦ごはんでスッキリ教室』テキスト表紙

本件に関する問い合わせ先

株式会社はくばく 広報担当：手塚 俊彦 携帯：080-1005-2988 E-mail：pr@hakubaku.co.jp

◎ 学校給食に使われる大麦には W の食物繊維がたっぷり

食物繊維は水に溶ける性質を持つ「水溶性食物繊維」と水に溶けない「不溶性食物繊維」に大別され、それぞれに特徴的な働きがあります。どちらもバランスよくとりたいですが、水溶性食物繊維を多く含む食品は限られています。食物繊維の摂取源としておなじみの野菜や果物、いも、豆、ナッツ、きのこなどに多いのは不溶性食物繊維で、これらから水溶性食物繊維を十分にとるのは難しいと考えられます。野菜の苦手な子供にとっても主食のごはんから手軽に食物繊維を摂れる大麦は多くの学校給食で長年使われています。

主に水溶性食物繊維の働き

- ✓ 糖の吸収を抑えて食後高血糖を防ぐ
- ✓ 脂質の吸収を抑える、余分なコレステロールの排出を促す
- ✓ 腸内細菌のエサになり腸内環境を整える

主に不溶性食物繊維の働き

- ✓ 水を吸って膨らみ、便のかさを増して腸の動きを良くする
- ✓ 便の排出スピードを高めて有害物質をすばやく体外へ出す

大麦には水溶性食物繊維がたっぷり



大麦(もち性)は市場に出回る主な商品について。その他は日本食品標準成分表 2015 年版(七訂)。

※『大麦ラボ』

<http://mugi-lab.jp/contents/index14.php>

大麦 BASIC 「たっぷり含まれる 2 種類の食物繊維」

【NPO 法人日本トイレ研究所】



活動内容: 「トイレ」を通して社会をより良い方向へ変えていくことをコンセプトに 1985 年より活動している NPO 団体

所在地: 東京都港区新橋 5-5-1 IMC ビル新橋 9F

代表者: 代表理事 加藤篤

公式 HP: <https://www.toilet.or.jp/>

企業とのパートナーシップにより子どもたちのトイレ・排泄に関しては、小学校のトイレ空間改善やトイレ・排泄教育などを実施しています。

【株式会社はくばく】



事業内容: 大麦等の穀物関連製品(炊飯用大麦、雑穀、乾麺、麦茶等)の製造販売

所在地: 山梨県中央市西花輪 4629

代表者: 代表取締役社長 長澤重俊

公式 HP: <https://www.hakubaku.co.jp/>

創業 1941 年。はくばくという社名は「白い麦」という意味です。創業社長が「もっと麦ごはんを喜んで食べてもらいたい」という思いから、大麦の真ん中の黒い線に沿って一粒一粒を切って磨くことで、お米のような白い麦を発明しました。これを「^{はくばくまい}白麦米」という商品名で売り出したことが出発点です。穀物は人間にとって非常に大切な食物です。おいしさや機能性を持つ「穀物」を通じて新しい価値を提案し続けていくことで、人々の健康にも貢献できると考えます。はくばくは、人と穀物を健康とおいしさで結ぶ「The Kokumotsu Company」として、穀物の感動的価値を創造し、人々の健康と豊かな食生活を実現します。

本件に関する問い合わせ先

株式会社はくばく 広報担当: 手塚 俊彦 携帯: 080-1005-2988 E-mail: pr@hakubaku.co.jp