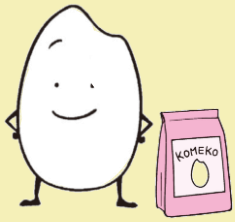


おいしいだけじゃない「米粉」で心と体も整う、簡単レシピ＆新習慣

不調が消えて心と体が整う



すごい米粉

2025年
9月17日発行

株式会社あさ出版(代表取締役:田賀井弘毅、所在地:東京都豊島区)はみやなりちあき著/横田真由美監修『不調が消えて心と体が整う すごい米粉』を2025年9月17日(水)に刊行いたします。

「体が重い」「気分がすぐれない」。そんな、なんとなく不調から抜け出す「米粉生活」

パン、ラーメン、パスタなど小麦食品があふれる現代。小麦食品の摂取量が増えたことから、知らないうちに不調に陥っていたという人が少なくありません。そんななかで注目されているのが“米粉”です。米粉はもっちりとした食感を楽しめるだけでなく、消化がよく胃もたれしにくいのが特長。腸内環境を整え、米粉を上手く使うことで血糖値の急上昇を防ぐ効果も期待され、肥満や生活習慣病予防にも役立ちます。さらに、小麦粉から米粉に置き換えることによって、メンタル面の安定にも大きなメリットをもたらすとされています。まさに米粉は、心と体を整えてくれる万能食材といえるでしょう。無理なく取り入れられるレシピや工夫も満載の一冊です。

タイトル:不調が消えて心と体が整う すごい米粉

著者:みやなりちあき
ページ数:208ページ
発行日:2025年9月17日
監修者:医師・横田真由美
価格:1,540円(10%税込)
ISBN:9784-86667-768-2

【目次】

- 第1章 米粉で心と体の不調が改善する
- 第2章 知っておきたい米粉のメリットとその特徴
- 第3章 米粉を「カンタン」に「賢く」取り入れる方法
- 第4章 誰でもカンタン! 体と心にやさしい米粉レシピ

【プロフィール】



著者:みやなりちあき

グルテンフリー・米粉研究家。株式会社dreamin代表取締役。
1984年、岡山県出身。2008年筑波大学芸術専門学群ビジュアルデザイン領域卒業。デザインや色彩を学んだ後、株式会社三越(現:株式会社三越伊勢丹)で接客販売・マネジメント・ディスプレイ担当などを経験。2014年より米粉・グルテンフリーの研究を始め、米粉を活用した食生活で、摂食障害・鬱・アトピー・多嚢胞性症候群を克服する。自身のブログやインスタグラム、YouTubeでは米粉にまつわる情報を多数発信。初めての人でも簡単に再現性の高い健康に特化したレシピ・食事法が国内外から好評。官公庁・企業などの米粉レシピの相談も受けている。

監修者:横田真由美(よこた・まゆみ)

医師。日本産科婦人科学会専門医。日本周産期・新生児医学会周産期専門医(母体・胎児)。1983年、茨城県出身。筑波大学医学専門学群卒業。多くの施設で産科、婦人科ともにたくさんの症例を経験。さまざまなライフステージに立つ女性の悩みに耳を傾け、一人ひとりに寄り添った診察を心がけている。プライベートでは、3児の母として子育てに奮闘している。



「米粉」で心と体の不調が改善する

腸内環境の改善から食欲のコントロール、アレルギー対応、心の安定まで——本書では、米粉がもつ力を詳しく紹介します。

① 腸のバリア機能が高まる

米粉料理に含まれるレジスタントスターチは腸の粘膜を保護し、バリア機能を高めます。腸内環境が整うことで免疫機能も守られ、体の不調改善につながります。

② 過食や甘いものの欲を抑えられる

米粉は自然な甘みと満足感を与えるため、砂糖や油脂に頼らずに食欲を満たせます。その結果、過食や「甘いものが欲しい」という衝動を自然に減らすことができます。

③ 小麦アレルギーでも安心して食べられる

米粉は小麦に含まれるグルテンを含まないため、小麦アレルギーやグルテン不耐症の人でも安心して取り入れられ、食事の幅も広がります。

④ 小麦製品の摂取が減ると心の不調も改善される

グルテン摂取がうつや不安など精神的な不調に関与するという研究結果があります。小麦を控え米粉に置き換えると、気分が安定したという声も多く報告されています。

自分に適した米粉生活のスタイルを見つける

大切なのは「いきなりすべてを変えない」こと。小麦製品を一気に手放そうとするとストレスがかかり、長続きしません。

おすすめは、はじめに家にある食品を「小麦を含むもの」と「含まないもの」に仕分けして試みる。これにより、自分がどれほど小麦製品に依存しているかを客観的に知ることができます。

次に提案したいのは、パンやパスタ、うどんなどの主食の置き換えです。米粉パンやフォー、米粉のパスタ、米粉のうどんなどに置きかえましょう。また、揚げ物の衣やハンバーグのつなぎを米粉に置き換えるのもすぐに取り入れられるでしょう。

我慢ではなく「代わりにこれを食べよう」と楽しむ気持ちで取り組むことが、米粉生活を無理なく続けるコツです。

パントリー＆冷蔵庫をチェック

小麦を含む製品を入れる

小麦を含まない製品を入れる



段ボール箱などの箱を二つ用意

誰でもカンタン! 体と心にやさしい米粉レシピ



フライパンで焼ける

ノンオイル米粉コーンパン

材料(3人分)

製菓用米粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1
砂糖	小さじ1
塩	ひとつまみ
充填豆腐(絹豆腐)	100g
コーン(缶詰)	50g
(そのほか、枝豆、チーズ、レーズン、くるみ、ごまなどをお好みで加えてもOK)	



ルーを使わないから約42%脂質カット

ノンオイル「豆乳ホワイトシチュー」

材料(2人分)

鶏もも肉	100g
水	2カップ
塩	小さじ1/2
無調整豆乳	1カップ
米粉	大さじ4
(こしょうをお好みで加えてもOK)	
玉ねぎ	1個
マッシュルーム	6個
にんじん	1/3本
ブロッコリー	1/3株



プルプル食感が楽しめる

パンプディング

材料(2人分)

無調整豆乳	300g
メープルシロップ	大さじ2
塩	ひとつまみ
粉寒天	1g
米粉	小さじ2
バニラエッセンス	少々

失敗した米粉のパン(今回は米粉コーンパン1個を例に)
お好みのフルーツ 適量

その他
失敗した
米粉パンの
おすめの
食べ方②

調理時間
5分

本書で作り方を詳しく解説します。

書評・著者インタビュー等のご検討をいただければ幸いです。情報掲載、画像提供の問い合わせ

張間(ハリマ)TEL:03-3983-3225 / 070-1582-0631 mail:harima@asa21.com / press@asa21.com

株式会社あさ出版 東京都豊島区南池袋2-9-9 第一池袋ホワイトビル6階