

Nurish your health

VALECHOL 15

大麦βグルカン

VALECHOL 15はコレステロールを調整する天然食品であり、EFSAにより心臓疾患のリスクを低減することが認可された原料です。

VALECHOL 15 (大麦βグルカン) とは？

VALECHOL 15は大麦の可溶性食物繊維の濃縮物です。ヨーロッパ特許による最新の加工技術により、VALECHOL 15は多くの健康機能を生み出しています。VALECHOL 15の優れた生理機能は、一切の化学品や酵素を使用しない最先端技術により得られます。VALECHOL 15のコレステロール抑制機能、血糖上昇抑制機能、および消化器官改善効果は科学的に証明されており、広く知られています。科学的根拠に裏付けられたこれらの機能性は、EFSAからも肯定的に評価されています。

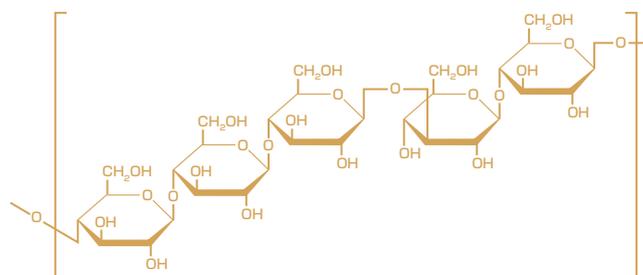
VALECHOL 15は天然の非遺伝子組み換え食品であり、特に朝食シリアルやパンなど、多様な機能性食品に利用いただけます。

Valens社はEFSAよりVALECHOL 15が心臓疾患のリスクを低減するとの認定を受けました。
(Art. 14 コレステロール低減のヘルスクレーム)

EFSA
APPROVED

VALECHOL 15の効能とは？

VALECHOL 15の健康機能は小腸内の食物の塊に粘度を付与することで、栄養素をゆっくりと摂取させることです。さらにVALECHOL 15は胆汁酸の再吸収を抑制して、糞便中の胆汁酸を増加させます。すると胆汁酸が不足することでコレステロールが分解されて胆汁酸となります。他のメカニズムとして、短鎖脂肪酸生成することでコレステロールの合成が抑制されることや、腸管内腔の非攪拌層を厚くすることが挙げられます。



βグルカンの構造式



VALECHO 15の使用例

VALECHOL 15で健康機能性を備えた美味しい食品が作れます。一口ごとに良好な食感が得られ、また耐熱性に優れているためベーカリー製品に適します。VALECHOL 15は機能性食品に最も適した製品です。

様々な形態の食品に利用が可能なので

- 朝食シリアル
- フレーク
- パスタおよび同様の澱粉製品
- フルーツおよびプロテインバー
- トーストおよびビスケット
- パンおよびその他のベーカリー製品

にご利用いただけます。

VALECHOL 15の食品への添加により、簡単に健康機能を備えたおいしい食品が作れます。



VALECHOL 15を使ったレシピ

VALECHOL 15を使ったレシピ



トマトソースのニョッキ

▼ 材料 [2人分]

【ピザ生地】

VALECHOL 15	45g
ジャガイモ	1個 (150g)
卵黄	1/2個
粉チーズ	小さじ1
オリーブ油	小さじ1/2
塩	小さじ1/8
こしょう	少々
トマトソース(市販品)	150g〜
粉チーズ・バジル	適量

▼ 作り方

- 1 ジャガイモは茹で、熱いうちにフォークなどでしっかりとつぶす。
- 2 ボウルに①、VALECHOL 15、卵黄、粉チーズ、オリーブ油、塩、こしょうを入れよく混ぜ合わせ、ひとまとまりになったら20個に分ける。
- 3 ②を手のひらで丸め、少し押しつぶしながらフォークで筋目をつける。
- 4 ソースを温める。
- 5 塩(分量外)を加えたお湯で2分〜3分程茹で(中火)、浮き上がってきたら一呼吸おいてざるにあげ、④のソースと和え、器に盛り、粉チーズをかけ、ミントを飾る。

POINT

ひとまとまりになるまでこねる。軟らかすぎる場合は VALECHOL 15 を足してください。崩れやすいので茹でるとき、ソースで和えるときなど気をつけてください。



海鮮キムチチヂミ

▼ 材料 [4人分 (2枚)]

シーフードミックス(冷凍)	100g
ニラ	100g
白菜キムチ	50g
卵	1個

【生地】

VALECHOL 15	60g
白玉粉	50g
水	200cc
卵	1個
塩	少々

【タレ】

醤油	大さじ1
酢	小さじ1
白ごま	小さじ1
砂糖	ひとつまみ
サラダ油・ごま油	各大さじ1

▼ 作り方

- 1 シーフードミックスは解凍し水気を取る。
- 2 ニラは3cmの長さに切り、キムチは粗みじん切りにし水気を取る。
- 3 ボウルに白玉粉、水の半量を入れゴムベラでダマの無いように混ぜ、残りの水、卵、VALECHOL 15、塩を加え更に混ぜ合わせる。①②を加え均一に混ぜる。
- 4 フライパンにサラダ油(大さじ1/2)を入れて熱し、③の半量を平らに入れ、更に溶いた卵の半量を全体に流し入れ、蓋をして弱火で7〜8分位焼き、裏に返し、ごま油(大さじ1/2)を回し入れ、更に4〜5分位焼く。《同様にもう一枚焼く》
- 5 食べやすい大きさに切り、器に盛り、混ぜ合わせたタレをかけ、糸唐辛子を飾る。

POINT

最後に蓋を取って火を強め、カリッと焼き上げると美味しくできます。



トロトロチーズと生ハムのガレット

▼ 材料 [2枚分 (15cmのフライパン)]

VALECHOL 15	大さじ1
ジャガイモ	1個 (150g)
こしょう・ナツメグ	各少々
シナモンパウダー	少々
生ハム	2枚
溶けるチーズ	20g
オリーブ油	小さじ2

▼ 作り方

- 1 生ハムは食べやすい大きさに切る。
- 2 ジャガイモは皮を剥き、スライサーなどで千切りにしボウルに入れ、VALECHOL 15、こしょう、ナツメグを加えて混ぜる。
- 3 フライパンを熱し、オリーブ油(小さじ1)を入れ、②の半量を入れ平らにし、ジャガイモが透明になるまで蓋をして弱火で5分位焼く。裏に返し、フライ返しで上から押さえて生ハム、溶けるチーズをのせ、4分位、チーズが溶けて火が通るまで蓋をして焼く。

《同様にもう一枚焼く》

POINT

ジャガイモは水にさらさず、そのまま使って下さい。生ハムやチーズに塩分があるので塩は入れていませんがお好みで調整して下さい。



大麦粉のパンケーキ

▼ 材料 [1人分 (12cm×2枚)]

[A]	
VALECHOL 15	20g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
[B]	
卵黄	1個分
グラニュー糖	大さじ1/2
プレーンヨーグルト	30g
豆乳	20cc
[C]	
卵白	2個分
グラニュー糖	大さじ1
バター	5g

POINT

焼くときも盛り付けるときも泡がつぶれやすいので気をつけてください。ホットプレートなどで小さく、同時に焼くことも可能です(180度で6分位)。

▼ 作り方

- ① ボウルに[B]の材料を入れて泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- ② 別のボウルに[C]の卵白を入れハンドミキサーの高速で1分程泡立てる。グラニュー糖を加え、高速で更に2分程泡立て、しっかりとしたメレンゲを作る。
- ③ ①のボウルに[A]を合わせて振るい入れ均一に混ぜる。
- ④ ③のボウルにメレンゲの半量を入れ、泡立て器で混ぜ、ゴムベラに替えて残りのメレンゲを加え、底からすくい上げるようにしながら素早く混ぜる。
- ⑤ フライパンを熱し、一度濡れ布巾の上に置き、火にかけてバターを半量を入れ、溶けたら生地をスプーンでこんもりとのせ蓋をして弱火で7~8分程焼き、裏に返し、蓋をして更に2分程焼く。《同様にもう一枚焼く》
- ⑥ 器に盛り、メイプルシロップ、粉糖をかけ、ブルーベリーを飾る。



ソースカツ丼

▼ 材料 [2枚分 (15cmのフライパン)]

VALECHOL 15	10g
パン粉	10g
卵	1/2個
揚げ油	適量
豚ロース肉(薄切り)	2枚(200g)
塩・こしょう	各少々
[A]	
ウスターソース	50cc
水	50cc
醤油・酒・みりん	各大さじ1
砂糖	大さじ1・1/2
キャベツ	150g
みょうが	1個
ご飯	2膳分

▼ 作り方

- ① キャベツとみょうがは千切りにして水に放し、ざるにあげて水切りをする。
- ② 豚肉は両面に塩、こしょうを振る。VALECHOL 15をまんべんなくつけ、溶き卵、パン粉の順に全体につける。
- ③ フライパンにサラダ油を1~2cm位入れて170℃に熱する。②を入れ2分程揚げ、裏に返し、きつね色にカラリとさせる。
- ④ 鍋に[A]を入れ火をかけ、煮立ったら③の両面を浸し食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 器にご飯を盛り、①④のをせる。

POINT

VALECHOL 15のつき方にむらがあるとパン粉が全体につかず、衣がはがれやすくなります。油の温度を保ちながら何度も返さずじっくりと揚げてください。



野菜たっぷり!ヘルシーサラダピザ

▼ 材料 [18cm×3枚分]

[ピザ生地]	
VALECHOL 15	20g
強力粉	130g
砂糖	3g
イースト	3g
塩	2.5g
こしょう	少々
オリーブ油	5g
水又はぬるま湯	100g
生ハム	2枚
ズッキーニ	1/2本
ミニトマト	9個
ベビーリーフ	適量
シーザーサラダドレッシング	適量

▼ 作り方

- ① 【ピザ生地】の材料をすべて混ぜ合わせ、手ごね又はホームベーカリーなどで生地を作り一次発酵をさせ、3分割にして丸め、休ませる。
- ② 生ハムは食べやすい大きさに切る。ズッキーニは5mm幅に切り、フライパンにオリーブ油(分量外)を入れて両面を焼き、塩、こしょう(分量外)を振る。
- ③ ミニトマトは半分に切り、ベビーリーフは洗ってざるにあげて水を切る。
- ④ ①の生地はオーブンシートを敷いた天板にのせ、18cm位に麺棒で丸く伸ばし、フォークでまんべんなく穴をあけオリーブ油(分量外)を薄く塗り200℃のオーブンで焼き色がつくまで10分位焼く。
- ⑤ 焼きあがったら皿に取り、オリーブ油(分量外)を塗り、野菜を盛り付け、お好みのドレッシングを添える。

POINT

生地に VALECHOL 15 を加えると伸ばしやすくなります。



豆乳コーンスープ

▼ 材料 [4人分]

コーン缶
(クリームタイプ) 小1缶 (190g)
VALECHOL 15 大さじ1
玉ねぎ 50g (1/4個)
バター 15g
スープの素 1袋 (4.5g)
豆乳(無調整) 200cc~
塩・こしょう 少々
イタリアンパセリ 適量

▼ 作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りする。
- ② 鍋にバターを溶かし、玉ねぎを入れ弱火で2分程炒め、透き通ってきたら一度火を止め、VALECHOL 15 を加え、再び弱火にかけ1分程炒める。
- ③ ②にコーン缶、水 400cc、スープの素を入れ、底からはがすように混ぜながら弱火で14~15分、とろみがつくまで煮る。
- ④ 粗熱が取れたら一度漉して、鍋に戻し、豆乳を加え(沸騰させない)、塩、こしょうで味を調え器に盛り、イタリアンパセリを飾る。

POINT

豆乳を入れてから沸騰させないように気をつけてください。クルトンを浮かべても良いです。



大麦粉と長芋のみたらし団子

▼ 材料 [15個分]

VALECHOL 15 40g
長芋(すりおろす) 50g
豆乳 50cc
白ごま 小さじ2

【みたらしあん】

醤油 大さじ1
砂糖 大さじ2
みりん 大さじ1
水 大さじ4
片栗粉 小さじ2

▼ 作り方

- ① ボウルに VALECHOL 15、すりおろした長芋、豆乳を入れよく練り混ぜ、白ごまを加え耳たぶ位のやわらかさにする。
- ② 鍋にお湯を沸かす。
- ③ ①を15等分にして団子状に丸め、火が通りやすいように真ん中を窪ませ鍋に入れ、団子がふつふつと揺れるくらいの火かげんにし、浮いてきたら2分程茹で冷水に取る。
- ④ 小鍋に【A】の材料を入れ、弱火でとろみがつくまでかき混ぜる。
- ⑤ ④の水気を切って、みたらしあんを絡め、器に盛る。

POINT

団子を丸めるときは、一度ぎゅっと握り、手のひらで丸めるとやりやすいです。崩れやすいので気をつけてください。



くるみメイプルスコーン

▼ 材料 [4人分]

VALECHOL 15 80g
ベーキングパウダー 小さじ1・1/2
塩 少々
くるみ 30g
メイプルシロップ 30g
バター(食塩不使用) 35g
ヨーグルト(無糖) 35g
牛乳 30g
卵 1/2個
メイプルシロップ・クリームなど

▼ 作り方

- ① オーブンを180℃に予熱する。
- ② くるみをオーブントースターなどで空焼きをし、細かく砕く。
- ③ ボウルに VALECHOL 15、ベーキングパウダー、塩を入れ、指を広げてよく混ぜ合わせる。
- ④ 1cm角に切った冷たいバターを加え、指先で粉と合わせる。
- ⑤ ④にメイプルシロップ、ヨーグルト、牛乳、溶き卵を混ぜたものを入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜ、クルミも加えて一つにまとめラップにとり、1.5cmの厚さにし冷蔵庫で30分位冷やす。
- ⑥ ⑤を型で抜き、牛乳(分量外)を塗り、オーブンシートを敷いた天板にのせ180℃のオーブンで14~15分焼き、網に取って冷ます。

POINT

生地を厚くすると火通りが悪くなるので気をつけてください。

VALECHOL 15
を使ったレシピ

レシピ制作：春日恭子（フードコーディネーター）

レシピ監修：伊藤協子（株式会社コルコル・フードコーディネーター）

コレステロールの抑制

血中コレステロールの上昇は冠状動脈管に関わる心臓疾患の重要なリスクとなります。よって血中コレステロールの低下は心臓疾患のリスクを低減します。

血中コレステロール濃度は食事と生活習慣の改善により低減することができます。VALECHOL 15 はそれらの改善をサポートすることができます。

臨床試験では大麦βグルカン(BBG)を3g/日摂取することにより、総コレステロールおよびLDLコレステロールを17%まで低減することが確認されています。

消化器官の改善

可溶性食物繊維の膨潤効果によって腸内の食物の塊が発酵し、糞便中の腸内細菌が増加します。これは腸の機能にとって重要であり、健全な消化器官の状態をサポートします。これらの効果はBBGの生理化学的作用によりもたらされます。

血中糖度のコントロール

炭水化物の多い食品を摂取した後の血中糖度を抑制することは、低GI(グリセミックインデックス)食品の重要な目的です。食事後の血中糖度管理は、特に血糖値が不安定な人にとって、また健常者にとっても大変重要です。BBGは小腸内でグルコースの吸収を遅くするため、食事後の血中糖度上昇を低下させます。

推奨摂取量

BBGは様々な機能性食品に利用できます。添加量は最終製品に求める機能性により異なります。弊社の研究開発そして製造の経験から、お客様へのテクニカルサポートをいたします。

機能	推奨摂取量
食物繊維として	食物繊維3g/100g (食物繊維1.5g/100kcal)
高食物繊維	食物繊維6g/100g (食物繊維3g/100kcal)
腸機能改善	食物繊維6g/100g (食物繊維3g/100kcal)
コレステロール管理	βグルカン3g/日
血糖管理	30gの炭水化物当り βグルカン4g

Valens社はテクニカルサポートを通じて、お客様の健康に寄与する商品開発を支援します。

製品情報

一般情報	
商品名	VALECHOL 15
一般名	大麦粉末
原産国	スロヴェニア
保管条件	3℃以上25℃以下で湿度の低い風通しの良い所にて保管
品質保証期限	推奨保管条件下で未開封の状態での製造日より24ヶ月
荷姿	15kg 紙袋
製造者情報	Valens Int. d.o.o., Poslovna cona A 35, SI-4208 Sencur, Slovenia.

外観・官能	
色調**	オフホワイト

** バッチ毎に分析

* 年に1回定期的に分析

成分	
大麦β-(1,3)-(1,4)-D-グルカン**	15.0 ± 1.0 %
その他の食物繊維*	8.0 - 13.0 %
でんぷん*	35.0 - 45.0 %
たんぱく質*	12.0 - 16.0 %
水分*	7.5 - 12.0 %
脂質*	2.0 - 3.0 %

菌数規格	
一般生菌数**	5,000 cfu/g 以下
大腸菌群**	陰性/g
大腸菌**	陰性/g
サルモネラ**	陰性/25g
酵母とカビ**	1,000 cfu/g 以下

製造元

valens

www.valens.biz

総輸入元



株式会社ヘルシーナビ

TEL:03-6715-8068 / FAX:03-6715-8069

www.healthynavi.co.jp

総販売元



ビーエイチエヌ株式会社

TEL:03-5281-5661 / FAX:03-5281-5662

www.bhn.co.jp