

# 1製品だけでした……

ソウイジャパン



ソウイジャパン  
糖質カット炊飯器  
Low Caloriena  
SY-138  
実勢価格▶1万6800円



タイガー魔法瓶  
IH-Carer炊飯器  
炊きたてJFW-A100  
実勢価格▶2万7800円

24.3g/100g  
(約25%/最大54%)

32.8g/100g

24.3g/100g

33.4g/100g

0.5g/100g未満

0.6g/100g

106kcal/100g

146kcal/100g

1.6g/100g

2.3g/100g

0.3g/100g

0.5g/100g

0.1g/100g未満

0.1g/100g未満

73.8g/100g

63.8g/100g

糖質カット率は、4製品中最大の約25%と、飛び抜けていました。水分が約10gも増えていることから、お米が限界まで水分を含んだ可能性があります

基準は、糖質カット機能のない炊飯器で炊いたご飯。100gあたりの糖質は、文部科学省「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」よりわずかに少なめでした

## 想像以上に低かった糖質カット率に驚き

糖質制限ダイエットのパートナーにするには、糖質をたくさんカットできるに越したことはありません。しかし、4製品の炊飯器で炊いたご飯を成分分析に出してから約2週間後、届いた結果を見て愕然としました。左表のとおり、一般的な炊飯器で炊いたご飯と比べると、4製品ともメーカー公称の最大糖質カット率には遠く及ばず、20%以上カットできたのもソウイジャパンのみという結果。あくまでも今回の検査結果ではありますが、「手軽にダイエットができるかも?」と期待していた分、この結果には目を疑いました。



「ご飯をたくさん食べてみたいならコレ!」

## 糖質を1/4にしてくれると考えると優秀ですが……

約25%という糖質カット率は悪くありませんが、メーカーの公称である最大54%と比べてしまうとガッカリ感が残ります。蓋に対して本体が大きいこと、パーツが多いことから使い勝手の評価はイマイチ。

## 水分は専用トレイにたまるので処理が簡単



炊飯後は下部のトレイにたまった糖質を含む水分を捨てるだけ。旨みが溶け込んでいたため、糖質を気にしない人向けの料理に使うことも

## 糖質カット以外のモードも充実しています



通常の炊飯や糖質カットに加えて、家族料理も作れます。また「スチーム洗浄」は蒸気を使って食器などの小物の除菌ができる機能です

雑穀米や蒸し料理にも対応します



## ソウイジャパン 糖質カット炊飯器 Low Caloriena SY-138

実勢価格▶1万6800円

- SPEC ●サイズ(縦横) 約22×22×22cm(約3.7kg) ●3子長 約11cm ●定格消費電力 500W ●予約時間 糖質カット2時間、通常炊飯12時間 ●保温時間 糖質カット2時間、通常炊飯24時間