

オートミールって どんなもの?

オートミールは、数年前からスーパーのシリアル売り場に多くの製品が並ぶようになり、ダイエットにより、栄養価が高い、低糖質、腸内環境を整えるなどと注目が高まっています。今回は、オートミールとはどういうものなのか?どのようにして食べればよいのか?どういった栄養があるのか?など、簡単にご紹介しましょう。

オートミールとは?



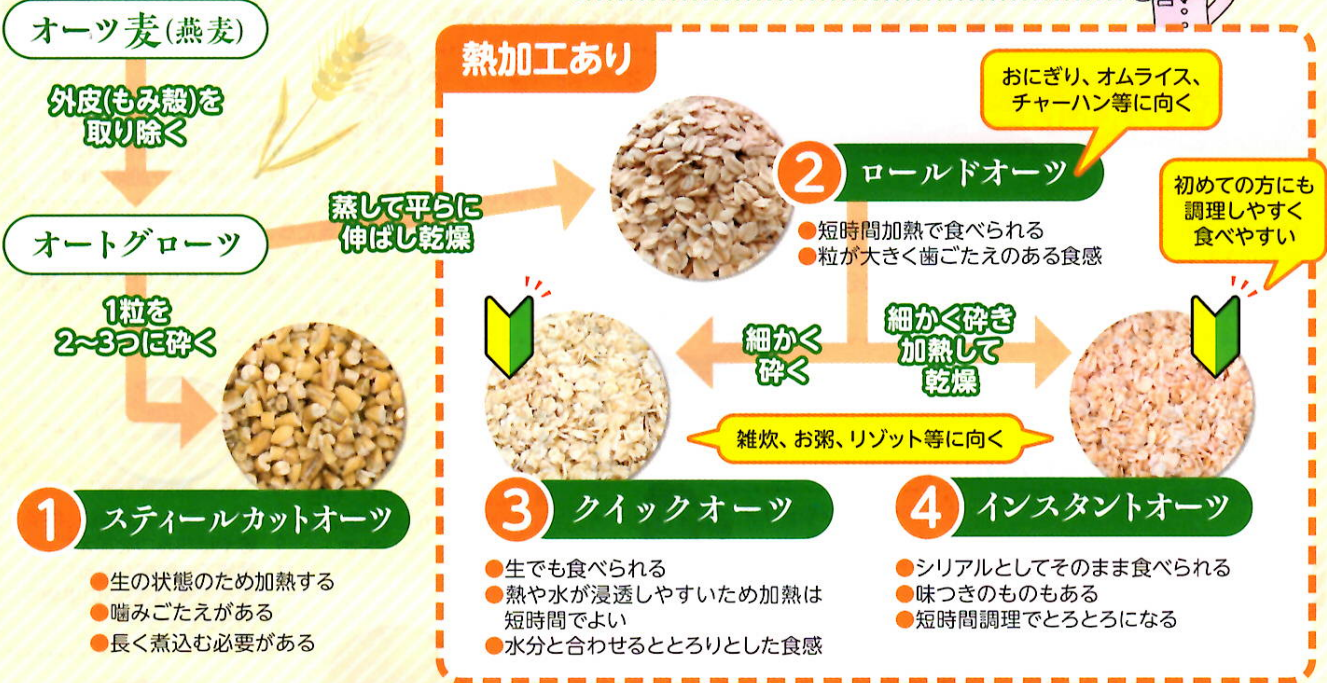
オートミール (oat meal) とは、オーツ麦の「oat」と、食事という意味の「meal」を掛け合わせた言葉で、**オーツ麦** (別名: えんぱく 燕麦) を脱穀して、食べやすく加工したものです。国内では主に北海道で生産されています。

燕麦(オーツ麦) とは?

- ぬかや胚芽を含む全粒穀物で、イネ科カラスミ属の一年草。
- 主に海外で栽培され、動物の飼料に利用されていたが、19世紀頃より食用として食卓に広がり始めた。
- 非常に硬い穀物のため、外皮を取り除いて挽き割りにし、蒸してローラーで潰すなどして、オートミールとして食べられている。

オートミールは4種類

お米と同じようにそのままでは食べることが難しいので、食べやすいように精製していきます。



オートミールの特徴

- 全粒穀物であるため、食物繊維やビタミン・ミネラルを豊富に含み、糖質量が少ない。
- 食物繊維が豊富なため、ゆっくり吸収されて胃に長く留まるため、満腹感が続く。
- 加熱が必要なもの(①と②)と、そのまま食べられるもの(③④)がある。
- 水分に浸し長時間放置すると、水分を吸って粘りが出てくる。

グラノーラとの違いは?



	オートミール	グラノーラ
どんなもの?	オート麦を脱穀して、調理しやすく加工したもの	オーツ麦や麦、玄米、とうもろこし等の穀物に、ナッツ類やドライフルーツ、砂糖やはちみつ、メープル等のシロップ、植物油等を混ぜてオーブンで焼き上げたもの
おすすめの食べ方	そのまま食べられるものもあるが、水や牛乳等の水分でふやかして食べるのがおすすめ	そのまま食べる・牛乳やヨーグルトを混ぜる・はちみつをかける 等

似たものに、「**コーンフレーク**」や「**ミューズリー**」があります。コーンフレークは乾燥させたトウモロコシを挽いて粉にしたものを水で練って加熱し、平らに伸ばしフレーク状にしたもの、**ミューズリー**はオーツ麦にドライフルーツやナッツを混ぜ合わせたものです。

