

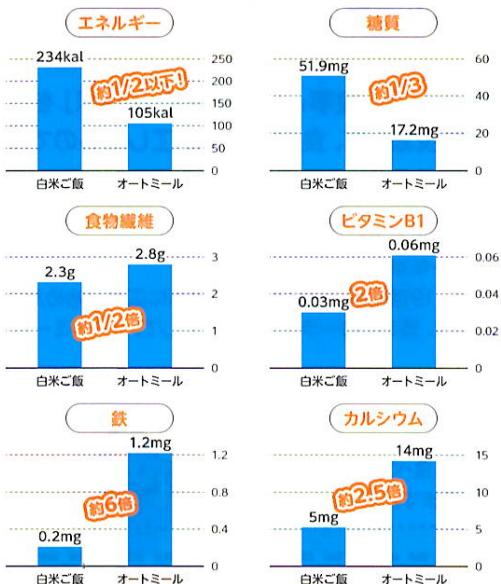
オートミールの栄養の特徴

オートミールは
1食30~40gが目安です。

低エネルギー・低糖質・食物繊維が多くて、
ミネラルやビタミンも摂れるなんて、
ダイエットに取り入れるとよさそうだわ



オートミール30gと白米ご飯150gを比較



低エネルギーで低糖質

- 1食分で見ると、オートミールのエネルギーは白米ご飯の1/2以下、糖質は約1/3。
- 精白をしていない全粒穀物のため、食物繊維が多く、満腹感が期待できる。

食物繊維が豊富

- 糖質の吸収を緩やかにする水溶性と、便のかさを増して排便を促す不溶性が、1:2とバランスよく含まれ、便通の改善にも○。
- 水溶性の大部分がβ-グルカンで、糖質や脂質の吸収を穏やかにする、免疫機能を調節するといわれている。

代謝に関わるビタミンB群が豊富

- ビタミンB群は、食事から摂った栄養を効率よくエネルギーに変換する。特にB1が多く、糖質の代謝に欠かせない。不足すると、身体が疲れやすくなったり、肩こりなどの症状が現れる。

(ポリフェノール)アベナンスラミド

- オーツ麦の外皮(オートブラン)にある抗酸化作用をもつ特有のポリフェノール。肌の炎症やかゆみを和らげる作用があるといわれている。

食物繊維が多いオートミールも、摂り過ぎると消化不良で下痢や腹痛などお腹のトラブルになることがあります。
多くても1食30g程度で、1日2回までにしましょう。



初めての人に!オートミールの使い方

そのまま食べる

- ③クイックオーツや④インスタントオーツなら、スナック感覚で食べるともできます。牛乳やヨーグルトに好みのフルーツ等を添えてみましょう。ただし、ふやかしていないものは、お腹の中で水分を吸って膨らむため、摂り過ぎないよう注意しましょう。



オートミールは
「ふやかして食べる」
のが定番です

ごはんの代わりに食べる

- 水分と一緒に電子レンジで加熱するだけで、ごはんのように食べられます。この時は②ロールドオーツがおすすめ。耐熱容器にロールドオーツ30gと水60ccを入れ、ラップをせずに約1分半加熱するだけ。

*食材によって異なるので、微調整して下さい。

チャーハンやドリア
にも使えます!



簡単レシピ (1人分)

レンジで簡単!

鮭としらすのおにぎり

2 ロールドオーツ使用



- 耐熱容器にオートミール30gと水60ccを入れて、オートミールに水がいきわたるように混ぜる。
- ラップをかけずに電子レンジで1分30秒加熱。
- 鮭フレーク、しらす、炒りごま、青じそを適量入れてそっと混ぜ、冷めたらおにぎりにする。



味や香りが強めのものが合います。(かつお節、キムチ、チーズ、さくらえび、ごま油等) 焼きおにぎりも美味しいです。

スープジャーに入れてお弁当にも オートミール入りポトフ

4 インスタントオーツ使用



- 鍋に、[水250cc・顆粒コンソメスープの素(大さじ1/2)・塩少々・ソーセージ2本・キャベツやきのこ等の野菜を適量・オートミール20~30g]を入れて、約3分煮る。
- 温めたスープジャーに入れて、お好みで粗びきこしとうをふる。(そのまま食べる場合は約2分長く煮る)



食べる頃、オートミールが
とろけて、とろみがついた
スープになっています。



オートミール30gに、牛乳等やはちみつを加えて、冷蔵庫で一晩寝かせるだけ。食べる時、お好みの果物をのせましょう。



オートミールは、食物繊維が朝のお通じを助けるため、朝がおすすめ。またたんぱく質が少なめのため、牛乳や肉、卵等のたんぱく質が多い食品と一緒に摂りましょう。オートミールを食べたことがない方は、ぜひお試し下さい♪