

健康食品・オートミールのご飯化

低カロリーと豊富な栄養素

ごはんに、おやつに、軽食に。オートミールのある生活を

オートミールは燕麦の糠(胚芽など)の部分が無精製で含まれる**全粒穀物**であるため、精白した穀類よりも食物繊維や**ビタミン、ミネラル**が豊富である。

オートミール(英語: oatmeal)とは、**エンバク**(燕麦、オート麦)を脱穀して調理しやすく加工したものである。



アングロアメリカでは燕麦を押し潰すかカットした加工品をオートミールと呼ぶ。また、**粥状**に調理したものを指す。それ以外の**英語圏**では燕麦を挽いた粉製品を意味する。

オートミールの**食物繊維は玄米の約3倍**とたっぷり。食物繊維は便秘解消に役立ち、善玉菌のエサになることで**腸内環境の改善**が期待できます。さらに、水溶性食物繊維のβ-グルカンは糖の吸収をおだやかにしてくれるので、**血糖値の急上昇を抑える効果**があります。

オートミールのご飯化

ごはんのような食感にするには、底が平らな器を使うのがおすすめ。**大粒のロールドオーツ**(麦の粒を丸ごとつぶしたタイプ)を器に先に入れ、その上に**小粒なクイックオーツ**(麦の粒を砕いたタイプ)を入れるのがポイントです。

- オートミール(ロールドオーツ) 15グラム
- オートミール(クイックオーツ) 15グラム
- 水50ミリリットル



- 1 底が平らな耐熱容器にオートミール(ロールドオーツ)を先に入れ、その上にオートミール(クイックオーツ)を入れる。
- 2 まんべんなくかかるように水を入れる。
- 3 電子レンジ(500ワット)に1分間かける。
- 4 熱いうちに、はして軽くほぐす。

お茶碗1杯分150g

オートミール30g+水50ml

白米		オートミール	
	お茶碗1杯分(150g)		オートミール(30g)+水(50ml)
234kcal	カロリー	105kcal	約45%
53.4g	糖質	17.9g	約30%
0.2mg	鉄分	1.2mg	約6倍
5mg	カルシウム	14mg	約3倍
0.35g	食物繊維	2.9g	約8倍

手早く、栄養価の高い朝食やランチを
オートミールご飯 + スープ + 卵 + 鯖缶 + 大豆食品 + 果物



インスタントスープは種類が豊富なのでオートミールと組み合わせさせて楽しめる!

オートミールに含まれる
発酵性食物繊維 β-グルカン

- 1 肥満症が改善
- 2 食後の血糖値の上昇を抑える
- 3 血中コレステロール値を正常化

➔ 生活習慣病のリスクを下げる

マイバスケットのオートミール
900g 税込み862円



オートミールのミルク粥



牛乳とオートミールを混ぜレンジで加熱し
ヨーグルト、フルーツ、ナッツをオン!



米のご飯をオートミールのご飯に変えて
2年で40kg減量! これぞうさん

腹持ちが良く
しっかり栄養



オートミールの
キムチチャーハン風