

オートミールってどんな食品？

オートミールとは、オーツ麦を脱穀して調理しやすく加工したものです。「oats(オーツ麦)」と「meal(食事)」という英単語を掛け合わせて「オートミール」と呼ばれるようになりました。

オートミールは、胚芽など除去せずに加工するため、精白された白米よりも食物繊維やビタミン、ミネラルを豊富に含んでいます。軽く煮るだけで粥状になるため、手軽な健康食品として注目されています。

一人暮らしでご飯を炊くのは・・・という方、オートミールは水を加え電子レンジで加熱するだけで、ご飯のような食感になるため、とても手軽に摂ることができます。

オートミールとご飯の栄養素の比較をしたものをみると、食物繊維を豊富に含み、カロリーは低いことがわかります。



オートミールとご飯の比較

3大栄養素

1食あたり

	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)
オートミール(30g)	114	4.1	1.7	20.7	2.8
ご飯(100g)	168	2.5	0.3	37.1	1.5

食物繊維

血中コレステロールの低下作用。
食後の血糖値上昇を抑制。高血圧、
高脂血症、糖尿病や便秘などの
予防。



ミネラル(無機質)

	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンE (mg)
オートミール(30g)	14.1	30	1.2	0.2
ご飯(100g)	3	7	0.1	-

オートミール30gに水を加え、レンジで加熱するとお茶碗軽く1杯ほどのボリュームになり、ご飯(白米)代わりに食べることで、エネルギーをカットでき不足しがちな栄養素を補うことができます。

オートミールの効果

食物繊維が豊富・・・腸内環境を改善する効果が期待できる
低GI値食品・・・血糖値が上がりにくい食事をすることで、肥満等のリスク軽減
ミネラルが豊富・・・副交感神経に働きかけ、リラックス効果、ストレスの軽減に

～オートミールを食べる際の注意点～

- ・1回あたりの摂取量を守る (1回あたり30g目安)
- ・オートミールだけに頼らない
- ・様々なレシピがありますが、高カロリーとならないように注意する(砂糖を使用して甘くしすぎない等)

GI値(グリセミックインデックス)とは食後の血糖値の上昇スピードを示す指標で、同じ糖質量であっても、GI値が低い食品は血糖値が上がりにくく、肥満や糖尿病のリスクを軽減すると言われています。