

ちょっと豆知識

シリアルって？

そのまま食べられるように加工した**雑穀類**のこと。

オートミールって？

オーツ麦を食やすく加工したシリアルで、白米と比べて、食物繊維を多く含み、糖質も控えめなため、ヘルシーで健康的な食生活を求める方にオススメ！

オートミールは、白米と比べて、
カロリーは約1/2、糖質は約1/3、
食物繊維は約5倍！



	白米ごはん 茶碗一杯 (150g) あたり	オートミール 1食 (30g) あたり	
エネルギー	234kcal	105kcal	約 1/2
糖質	55.2g	17.9g	約 1/3
食物繊維	0.5g	2.8g	約 5倍

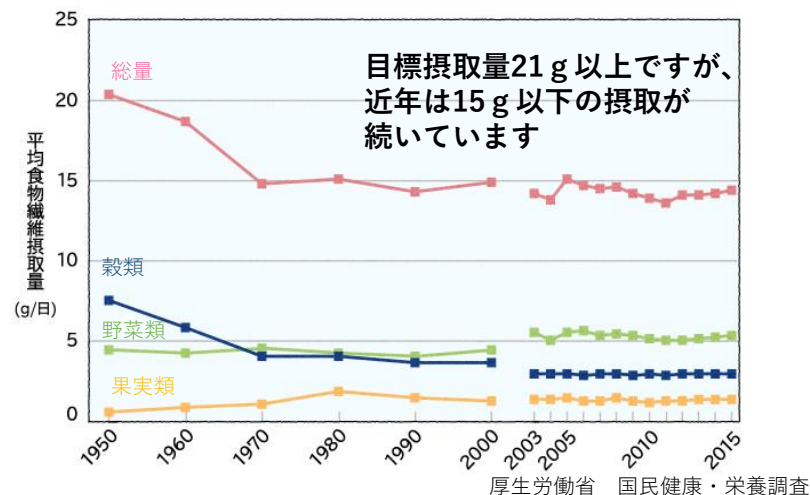
* 日本食品標準成分表2020年版（八訂）に基づくプロスキー変法での比較

話題の栄養素「発酵性食物繊維（βグルカン）」

オートミールの主原料であるオーツ麦にはβグルカンという“発酵性食物繊維”が含まれています。発酵性食物繊維は、腸の中で善玉菌のエサとして分解する際に“発酵”する力をもつ食物繊維で、発酵することで“短鎖脂肪酸”を作り出します。短鎖脂肪酸は、ヒトの大腸内で腸内細菌によって作られる酸（有機酸）の一種で、健康にとってさまざまな良い働きをしてくれることで注目されています。戦後、日本人の食生活が欧米化したことなどによって、発酵性食物繊維の摂取量が大幅に減少したとされているため、健康のためにも日々の食事の中で、発酵性食物繊維をとることを心がけましょう。

食物繊維で生活習慣予防！

食物繊維は現在多くの日本人が不足気味です



オートミールのコレステロール値低下作用

オートミールの食物繊維は、不溶性と水溶性の両者を含み、不溶性食物繊維は便通改善効果、水溶性食物繊維の一種である発酵性食物繊維（βグルカン）は、血清コレステロール値の上昇抑制作用等の生理効果があると言われています。

出典：オートミール粥の摂取が境界域および軽度高コレステロール血症者の血清コレステロール値に及ぼす影響より

食物繊維を摂ることは生活習慣病予防につながります。
まずは一日あたりプラス3~4gを目標にしましょう。

食物繊維を増やす方法は野菜・海藻・大豆製品などありますが、
主食を玄米ご飯・胚芽パン、シリアルなどの雑穀類などに置き換えることで効率的に食物繊維が摂取できます。



毎日の食事に手軽で優秀な食材「オートミール」を活用することをお勧めします！

生活習慣予防に！

毎日の食事にプラスオートミール

オートミール30gで
食物繊維3gプラス！

朝食 にプラス！

オートミールを『ごはん化』して
朝からしっかり食物繊維！



フリーズドライタイプのスープやみそ汁と合わせてリゾット風に。
チーズなどの乳製品を合わせると栄養バランスがさらにUP！
朝食を欠食しがちな方にもおすすめです。



ピザ風マフィン

いつものパン代わりに簡単マフィン



ボウルに牛乳80ml、油10ml、卵2個を入れて泡だて器で混ぜる。オートミール80g、砂糖50g、ベーキングパウダー5gを入れてさらに混ぜ、そのまま15分置いておく。スライスした玉ねぎ（1/2個）とウインナー（2本）を入れて軽く混ぜたらマフィンカップに5等分にして入れ、ケチャップをかけてピザ用チーズをのせて180℃のオーブンで25分焼く。

昼食 にプラス！

在宅勤務のおうちランチに
レンジで簡単調理！

キムチ雑炊



大きめの器にオートミール大さじ5、水150ml、キムチ、ごま油、冷凍ほうれん草を入れて500Wのレンジで5分加熱する。出来上がったら温泉卵を乗せる。

スープジャーを使ってお弁当に！
トマトジュースで作る簡単リゾット

トマトリゾット



スープジャーにオートミールを大さじ5を入れる。鍋にトマトジュース、ミックスピーーンズ、サラダチキン、コンソメなどを入れ煮立て塩こしょうし、スープジャーに入れる。

おやつ にプラス！

低糖質なヘルシーかんたんおやつ

おはぎ風



きなこ団子



クッキー



オートミール大さじ6、薄力粉大さじ2、ミルクココア小さじ1、はちみつ大さじ1/2、油大さじ1.5、卵を入れてよく混ぜる。6等分にし、平たく形を整えたら、180℃のオーブンで15分焼く。

オートミールを基本の分量でごはん化する。3等分にし、それぞれ丸める。まわりにきなこやあんこをつける。

夕食 にプラス！

これ一皿で炭水化物・たんぱく質・野菜のバランスよし！

サバ缶と合わせたボリュームたっぷり
のおかずサラダ

春菊、サバ缶、トマト、ごはん化して冷ましたオートミールを小さく崩してのせ、お好みのドレッシングをかける。

サバ缶サラダディッシュ



小麦粉の代わりにオートミールでお好み焼き

オートミール大さじ5に水100mlを加え、レンジで3分加熱。粗熱がとれたら卵を加えて混ぜ、千切りキャベツ80g、豚肉などを入れて焼く。



お好み焼き

オートミールで団子汁

オートミール60gと豆腐100gを合わせ、団子状に丸くする。豚肉やたっぷりの野菜をしょうゆとみりん、塩で味付けした汁に入れて軽く煮込む。



団子汁