



今回のテーマ「オートミール」

日本でもおなじみになってきている「オートミール」。最近ではスーパーなどでも多く取り扱われていますが、どのようなものか知らないという方も多いのではないのでしょうか。

オートミールとは？

オートミールとは、オーツ麦（日本語名：燕麦（えんばく））を蒸す・挽き割る・平たく伸ばすなどの加工をした食品のことをいいます。

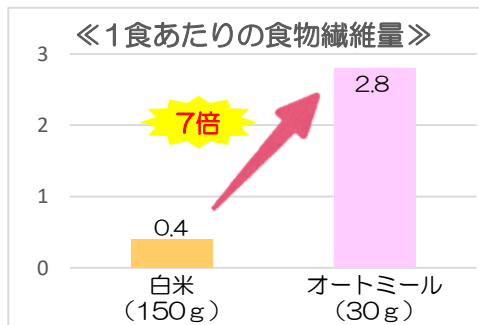
「oats（オーツ麦）」と「meal（食事）」という英単語を掛け合わせ、「オートミール」と呼ばれるようになりました。

小麦粉などのように精製せず外皮を残したまま加工されるため、栄養が豊富です。

オートミールの特徴

✓ 食物繊維が多い

オートミールは一般的に1食30gが目安となり、多くても50g程度で十分な量になります。



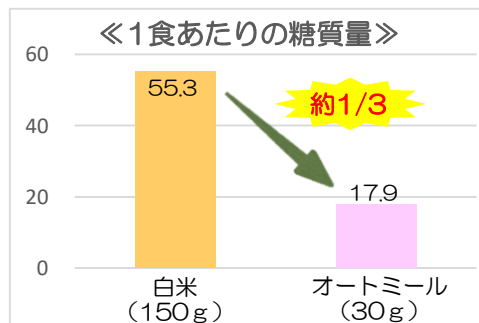
オートミールには水に溶ける「水溶性食物繊維」と、水に溶けない「不溶性食物繊維」の両方が多く含まれています。1食当たりで比べると、白米の7倍になります。（左図）

《食物繊維のはたらき》

- 血糖値の上昇を抑える
- 血中コレステロール値を低下させる
- おなかの調子を整える



✓ 糖質が少ない



100gあたりで比べると白米より糖質量が多いですが、オートミールは1食30gで十分に満足できる量になります。

そのため、1食あたりで比べると糖質量は約1/3になります。（左図）

参考資料：日本食品標準成分表2020年版（八訂）

✓ GI値が低い

GI値とはグライセミック・インデックス（Glycemic Index）の略称であり、簡単にまとめると、**食べたものでどのくらい血糖値が上がるのかを表す指標**のことです。

GI値が70以上で「高GI値」、56~69で「中GI値」、55以下で「低GI値」となり、**血糖値が気になる方は「中GI値」か「低GI値」の食品を選ぶことが大切**です。

圧倒的な低さです！

《主食となる食品のGI値の比較》

| | | | | | |
|----|----|-----|----|--------|----|
| 白米 | 88 | 食パン | 95 | オートミール | 55 |
|----|----|-----|----|--------|----|

オートミールの米化

オートミールを白米の代替に！基本の米化レシピです。

【材料（1人分）】

オートミール・・・30g
水・・・50ml



- ① 耐熱容器にオートミールを入れ、水をまんべんなくかけてなじませる。
- ② ラップはかけずに、電子レンジで1分半加熱する。（500W）
- ③ 加熱後、固まらないように箸でほぐして完成。

トマトリゾット

【材料（1人分）】

オートミール・・・30g
トマトジュース（無塩）・・・50ml
牛乳・・・50ml
チーズ・・・20g
顆粒コンソメ・・・小さじ1/2
パセリ・・・適量

- ① 耐熱カップなどにオートミールを入れ、トマトジュースと牛乳も入れてなじませる。
- ② 顆粒コンソメ・チーズを加えて、ラップはせずに電子レンジで2分加熱する。（500W）
- ③ パセリをふりかけて完成。（パセリはなくても可。）



食べ過ぎると便秘や下痢の原因となるため、主食をオートミールに置き換えるのは1~2食までにしましょう。

- ◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。
- ◎栄養相談を実施しております。（予約制）
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
- ◎食通信はホームページにも掲載しております。（QRコードからログイン可）
（株）リアンス コスモ薬局グループ 担当栄養士：倉西

