



オートミール



「オートミール」とはオーツ麦（燕麦）を脱穀して、食べやすく加熱加工した食品のこと。栄養素が豊富に含まれており、腹持ちも良いので、ダイエットにもおすすめです。

●水溶性・不溶性、どちらの食物繊維も豊富！

【水溶性食物繊維】

★糖分の吸収スピードを緩やかにする。

★腸内で善玉菌のエサになる

【不溶性食物繊維】

★水分を吸収してふくらみ、大腸を刺激して排便を促す

★便のかさを増やし、排泄をスムーズにする

	水溶性食物繊維(g)	不溶性食物繊維(g)	総量(g)
オートミール	3.2	6.2	9.4
精白米	0	0.3	1.5
玄米	0.2	1.2	1.4
食パン	0.4	1.9	4.2
うどん(乾)	0.6	1.8	2.4

●β-グルカンがダイエットの味方に！

【β-グルカンの働き】オートミールの原料オーツ麦には、水溶性食物繊維の「β-グルカン」が多く含まれます

★コレステロール低下作用

★糖や脂質の吸収を緩やかにし、血糖値の急激な上昇を抑える

★消化管ホルモンの分泌に影響を与え、満腹感を持続させる

★次に食べる食事の吸入を抑える「セカンドミール効果」も期待できる



●朝食をオートミールに置き換えてみよう！

オートミールは主食としても十分に食べ応えがあるので、日々の食生活に取り入れやすいのもメリットの1つ。主食にすることで摂取できる食物繊維も多くなります。朝食でオートミールをとると、セカンドミール効果によって、昼食の血糖値の上昇も抑えられると考えられます。満腹感が続くので、間食が減り、食べ過ぎを防ぐ効果も！

●おすすめの朝食レシピ

バナナとくるみのホットシリアル

【材料】オートミール 30g（大さじ5）、豆乳 200mL、バナナ 1/2 本、メープルシロップ 小さじ1、くるみ 適量

【作り方】

- 1) バナナはお好みの大きさにカットしておく
- 2) 深めの器にオートミールと豆乳を入れ、軽く混ぜる
- 3) ラップをかけずに電子レンジで温める（500~600W 2分）
- 4) 器を取り出し、軽く混ぜて、バナナとくるみを加える
- 5) メープルシロップをかけて出来上がり！



ピュアタウン薬局公式 LINE がリニューアルしました！

よろしければこちらの QR コードから **お友達登録** をお願いいたします。
ピュアタウン薬局からのお知らせや情報など配信しております。

