

オートミールって どんなもの？

オートミールは、数年前からスーパーのシリアル売り場に多くの製品が並ぶようになり、ダイエットにより、栄養価が高い、低糖質、腸内環境を整えるなどと注目が高まっています。今回は、オートミールとはどういうものなのか？どのようにして食べればよいのか？どういった栄養があるのか？など、簡単にご紹介しましょう。

オートミールとは？



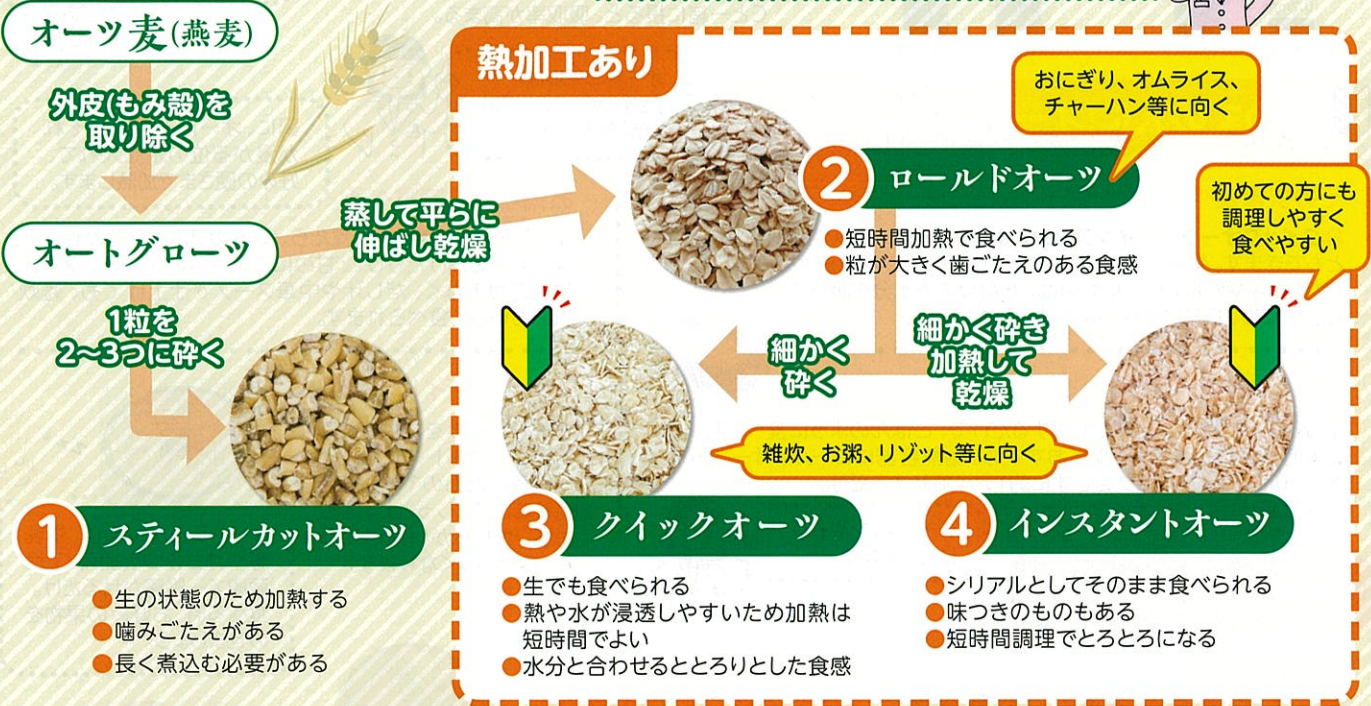
オートミール (oat meal) とは、オーツ麦の「oat」と、食事という意味の「meal」を掛け合わせた言葉で、**オーツ麦** (別名：**燕麦**) を脱穀して、食べやすく加工したものです。国内では主に北海道で生産されています。

燕麦(オーツ麦) とは？

- ぬかや胚芽を含む全粒穀物で、イネ科カラスムギ属の一年草。
- 主に海外で栽培され、動物の飼料に利用されていたが、19世紀頃より食用として食卓に広がり始めた。
- 非常に硬い穀物のため、外皮を取り除いて挽き割りにし、蒸してローラーで潰すなどして、オートミールとして食べられている。

オートミールは4種類

お米と同じようにそのままでは食べることが難しいので、食べやすいように精製していきます。



オートミールの特徴

- 全粒穀物であるため、食物繊維やビタミン・ミネラルを豊富に含み、糖質量が少ない。
- 食物繊維が豊富なため、ゆっくり吸収されて胃に長く留まるため、満腹感が続く。
- 加熱が必要なもの(①と②)と、そのまま食べられるもの(③④)がある。
- 水分に浸し長時間放置すると、水分を吸って粘りが出てくる。

グラノーラとの違いは？



	オートミール	グラノーラ
どんなもの？	オート麦を脱穀して、調理しやすく加工したもの	オーツ麦や麦、玄米、とうもろこし等の穀物に、ナッツ類やドライフルーツ、砂糖やはちみつ、メープル等のシロップ、植物油等を混ぜてオーブンで焼き上げたもの
おすすめの食べ方	そのまま食べられるものもあるが、水や牛乳等の水分でふやかして食べるのがおすすめ	そのまま食べる・牛乳やヨーグルトを混ぜる・はちみつをかける 等

似たものに、「コーンフレーク」や「ミューズリー」があります。コーンフレークは乾燥させたトウモロコシを挽いて平にしたものを水で練って加熱し、平らに伸ばしフレーク状にしたもの、ミューズリーはオーツ麦にドライフルーツやナッツを混ぜ合わせたものです。



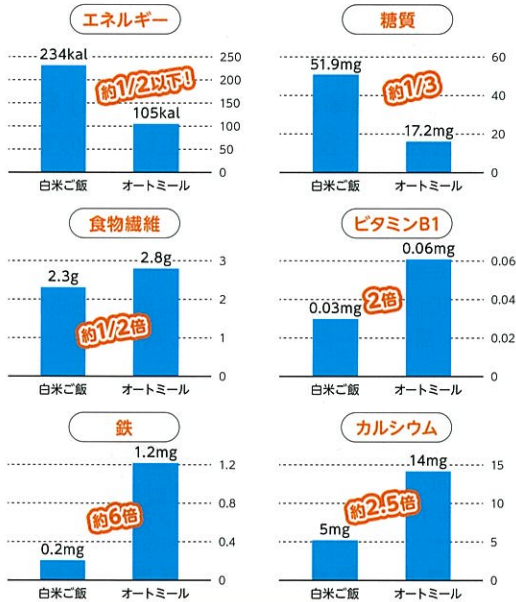
オートミールの栄養の特徴

オートミールは
1食30～40gが目安です。

低エネルギー・低糖質・食物繊維も多くて、ミネラルやビタミンも摂れるなんて、ダイエットに取り入れるとよさそうだわ



オートミール30gと白米ご飯150gを比較



低エネルギーで低糖質

- 1食分で見ると、オートミールのエネルギーは白米ご飯の1/2以下、糖質は約1/3。
- 精白をしていない全粒穀物のため、食物繊維も多く、満腹感が期待できる。

代謝に関わるビタミンB群が豊富

- ビタミンB群は、食事から摂った栄養を効率よくエネルギーに変換する。とくにB1が多く、糖質の代謝に欠かせない。不足すると、身体が疲れやすくなったり、肩こりなどの症状が現れる。

食物繊維が豊富

- 糖質の吸収を緩やかにする水溶性と、便のかさを増して排便を促す不溶性が、1:2とバランスよく含まれ、便秘の改善にも。
- 水溶性の大部分がβ-グルカンで、糖質や脂質の吸収を穏やかにする、免疫機能を調節するといわれている。

(ポリフェノール)アベナンスラミド

- オーツ麦の外皮(オートブラン)にある抗酸化作用をもつ特有のポリフェノール。肌の炎症やかゆみを和らげる作用があるといわれている。

不足しがちな鉄・カルシウムを補給

- 日本人に不足しがちな鉄とカルシウム。とくに鉄は、30g中に1.2mg(≒牛もも赤身肉50g分)含まれる。ただ非ヘム鉄という吸収率が低い鉄のため、肉や魚等のたんぱく質やビタミンCと一緒に摂ると、吸収率が高まる。

食物繊維が多いオートミールも、摂り過ぎると消化不良で下痢や腹痛などお腹のトラブルになることがあります。多くても**1食30g程度で、1日2回まで**にしましょう。



初めての人の!オートミールの使い方

そのまま食べる

③クイックオーツや④インスタントオーツなら、スナック感覚で食べることもできます。牛乳やヨーグルトに好みのフルーツ等を添えてみましょう。ただし、ふやかしていないものは、お腹の中で水分を吸って膨らむため、摂り過ぎないように注意しましょう。



ごはんの代わりに食べる

水分と一緒に電子レンジで加熱するだけで、ごはんのように食べられます。この時は②ロールオーツがおすすめ。耐熱容器にロールオーツ30gと水60ccを入れ、ラップをせずに約1分半加熱するだけ。

※食材によって異なるので、微調整して下さい。

チャーハンやドリアにも使えます!



オートミールは「ふやかして食べる」のが定番です



鍋に、オートミールと、それが浸かる位の水を入れて、好みの硬さまで加熱します。

お粥状にして食べる

オートミールを柔らかく煮たら、好みのフルーツをのせたり、はちみつをかけたりして、甘めに仕上げるのがスタンダード。牛乳だけでなく、だし汁や中華スープで仕上げても、雑炊風においしく食べられます。

オーバーナイトオーツ

オートミールを、牛乳や豆乳、ヨーグルト等に浸して一晩置いたものです。一晩置くことで、しっとり、もちもち、やわらかい食感になり、食べやすくなります。



オートミール30gに、牛乳等やはちみつを加えて、冷蔵庫で一晩寝かせるだけ。食べる時、お好みの果物をのせましょう。

簡単レシピ (1人分)

レンジで簡単!

鮭としらすのおにぎり



② ロールオーツ使用

- ①耐熱容器にオートミール30gと水60ccを入れて、オートミールに水がいきわたるように混ぜる。
- ②ラップをかけずに電子レンジで1分30秒加熱。
- ③鮭フレーク、しらす、炒りごま、青じそを適量入れてそっと混ぜ、冷めたらおにぎりにする。



味や香りが強めのものが合います。(かつお節、キムチ、チーズ、さくらえび、ごま油等) 焼きおにぎりも美味しいです。



スープジャーに入れてお弁当にも

オートミール入りポトフ



④ インスタントオーツ使用

- ①鍋に、[水250cc・顆粒コンソメスープの素(大さじ1/2)・塩少々・ソーセージ2本・キャベツやきのこ等の野菜を適量・オートミール20～30g]を入れて、約3分煮る。
- ②温めたスープジャーに入れて、お好みで粗びきこしょうをふる。(そのまま食べる場合は約2分長く煮る)

食べる頃、オートミールがとろけて、とろみがついたスープになっています。



オートミールは、食物繊維が朝のお通じを助けるため、朝がおすすめ。またたんぱく質が少ないため、牛乳や肉、卵等のたんぱく質が多い食品と一緒に摂りましょう。オートミールを食べたことがない方は、ぜひお試しください♪