

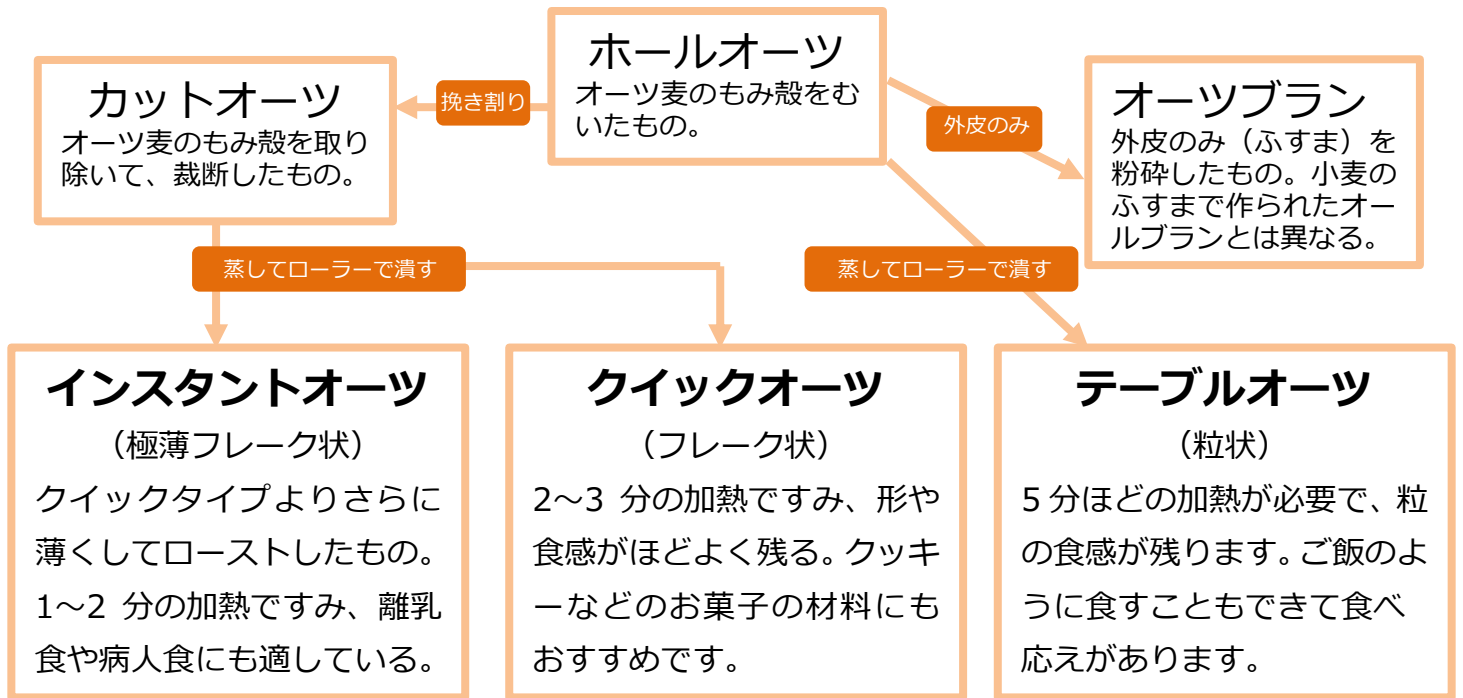


オートミール

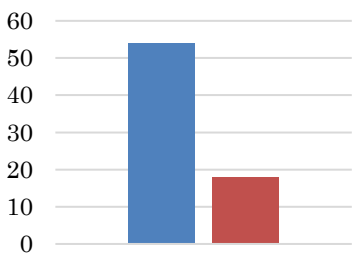
最近よく見かけるオートミール。食物繊維も豊富で調理も簡単なので、手軽に取り入れることができますよ。

オートミールとは？

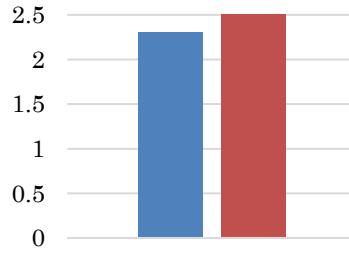
オートミールの原料は、オーツ麦（えん麦）です。加工過程によっていくつか種類があります。



初めての場合は、短時間で調理ができる**インスタントオーツ**がおすすめです。



オートミールはごはんに比べて、糖質が少なく、加熱すると何倍にも膨らむので満腹感も得られます。



オートミールは、食物繊維も多く含み、とくに大麦と同じβ-グルカンという水溶性食物繊維が含まれています。β-グルカンは、糖や脂質の吸収をゆっくりにするため、血糖値の急激な上昇が抑えられます。

■ ごはん ■ オートミール

■ ごはん ■ オートミール

※日本食品標準成分表 2020年版（八訂）を基に算出。1食の量は、ごはん（白米）150g、オートミール 30g で比較。

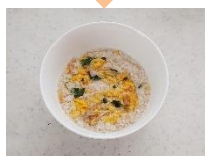
オートミールのたまご雑炊風

材料 1人分

- ・オートミール 30g（インスタントオーツ）
- ・たまごスープの素 1個
- ・カットわかめ 1つまみ
- ・熱湯 200ml

作り方

材料をすべて器に入れ、熱湯を入れて2～3分待つ。



オートミール
340g 約 370円



オートミールはスーパーなどでも買える手軽な食材です。まずは朝食に取り入れてみるのもいいですね。

