

小麦アレルギーやグルテンフリーの人でも 食べられる穀物

オーツ麦 「ロールドオーツ」

オーツ麦は、世界の高緯度地方で栽培されているイネ科カラスムギ属の植物です。いろいろな呼び名があり、エンバク（燕麦）、オートムギ、オート（Oat）とも呼ばれます。麦という名前がついていますが、小麦や大麦に含まれているグルテンは入っていません。

グラノーラやミューズリーにも使われていますが、もっとも一般的な食べ方はオートミール（Oatmeal）です。オートミールはオーツ麦を押しつぶすまたはカットすることにより調理しやすくしたもので、水や牛乳で煮て食べます。

オーツ麦の栄養価は高い？

●玄米や強力粉/全粒粉（小麦粉の全粒粉）と同様、種皮・胚芽・胚乳がすべて含まれている「全粒穀物」です。

→同じ全粒穀物との比較では、格段に多いとは言えませんが、

精製されている白米や小麦粉と比べると、「たんぱく質・脂質・食物繊維・ビタミン・ミネラル」を多く含んでいるといえます。

●特に水溶性食物繊維一種である、「β-グルカン」の含有量が多いことが特徴です。

→「β-グルカン」は水分を吸って膨らむ性質があり、腸内で食品を包み込みます。それにより、糖質や脂質の吸収が緩やかになります。

結果として、血液中のコレステロール濃度の上昇抑制・血糖値上昇抑制・

血圧低下・排便促進・免疫機能調節など様々な作用があるといわれています。

※100gあたりの水溶性食物繊維 3.2gです。

【商品概要】

商品名：ロールドオーツ / 原材料名：オーツ麦（えん麦） / 原産国：オーストラリア
内容量：15kg / 賞味期限：製造後12か月

その他製品や、詳細については各担当までお問い合わせください。