



# 栄養のしおり

帯広厚生病院 栄養科

2024年

1月1日

## オートミールとは

オートミールとは「燕麦（エンバク）」や「オーツ麦」と呼ばれる穀物を食べやすく加工した食品のこと。グラノーラと同様に穀類を原料にした加工食品「シリアル」の仲間、米や小麦などと同じ主食になります。精白していない穀物のため食物繊維やビタミン、ミネラルなどが豊富に含まれており、近年人気を集めています。

### ★注目したい栄養素★



食物繊維が米飯茶碗1杯分（150g）の約6倍含まれています。便をやわらかくする水溶性食物繊維と大腸を刺激して排便を促す不溶性食物繊維の両方が含まれており、便秘予防や腸内環境改善に役立ちます。

※食物繊維が豊富なため、食べ過ぎるとかえって便秘や消化不良を引き起こす可能性があります。過剰摂取には注意しましょう。

※治療上、食事指導を受けている場合には、担当医師や管理栄養士に相談のうえ摂取するようにしましょう。

いつものお菓子に食物繊維をプラス

## オートミールクッキー

### 材料（4cm10枚分）



・オートミール	60g
・米粉（小麦粉で代用可）	40g
・砂糖	30g
・豆乳（牛乳や水で代用可）	20g
・サラダ油（溶かしバターで代用可）	15g
・塩	ひとつまみ
・チョコレート	10g

下準備：オーブンを180℃に予熱する

- ①ボウルにオートミール、米粉、砂糖、塩を入れ混ぜる
- ②豆乳、サラダ油を入れ混ぜる
- ③砕いたチョコレートを加える
- ④生地がまとまったら天板に4cmサイズに成形しのせる
- ⑤180℃のオーブンで15～20分程焼き色がつくまで焼き、粗熱が取れたら完成

参考・引用

[オートミールとは | オートミールはレシピと栄養が豊富でダイエットにも効果的 \(oatmeal.co.jp\)](https://oatmeal.co.jp)

カラーでご覧になりたい方は  
こちらのQRコードから！



ホームページ



Instagram



facebook