

たんぽぽ通信

「医」成雅会 介護老人保健施設 永寿苑

令和 7年 秋号

9月は公園にドライブに行きました。
天気も良く、皆さま楽しそうでした♪



「オートミールの栄養と特徴」

オートミールとは、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^{えんばく}）を脱穀して、食べやすく加工したものです。

低エネルギーで低糖質

○一食分で見ると、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。

食物繊維が豊富

○糖質の吸収を緩やかにする水溶性が1:2とバランスよく含まれ、便通の改善にも良い。

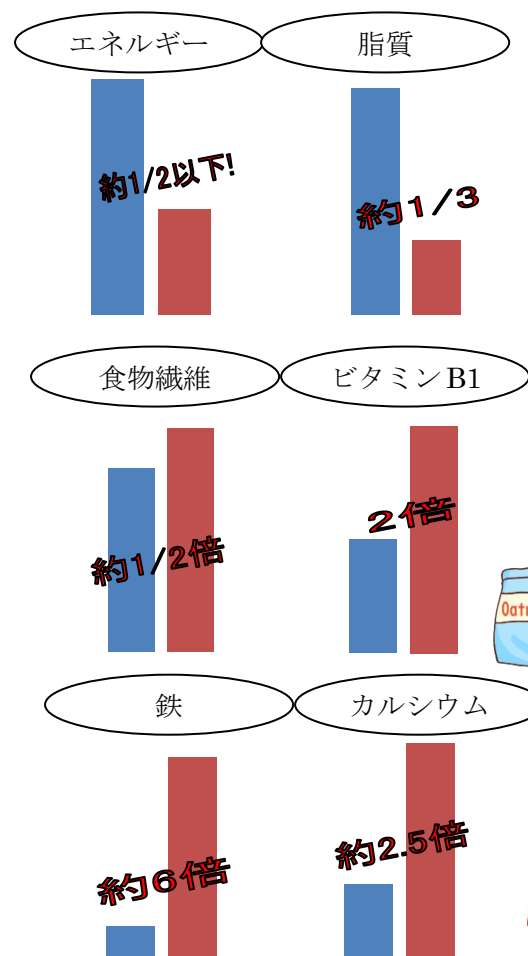
不足しがちな鉄・カルシウムを補給

○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。

オートミール30gと白米ご飯150gを比較

※オートミールは1食30～40gが目安です

● 白米ご飯 ● オートミール



栄養科 科長 足立 恵美子

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。

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。この時はロールドオーツがおすすめです。耐熱容器にロールドオーツ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。

