

< スーパーフード > オーツ麦で美味しく健康 朝ごはん ☺

オーツ麦には、私たち現代人の食生活では不足しがちな栄養素が豊富に含まれています。
オーツ麦を毎日の食生活に取り入れることによって得られる健康効果として、主に以下のことが挙げられます。

- ① 精白米の約20倍多く含まれる食物繊維で腸内環境が改善される。
- ② 豊富に含まれるミネラルとビタミンB1のおかげで肌が綺麗になる。
- ③ タンパク質含有量が他の穀物に比べて多く、その量は卵や肉と同じレベル。
- ④ ゆっくり消化吸収される炭水化物が含まれているため、腹持ちが良い。
- ⑤ カルシウムが豊富に含まれているため骨粗鬆症の予防になる。

そこで今回は、忙しい朝に手軽で美味しくオーツ麦を摂取することのできるレシピを考えました！

① 【オーツ麦の自家製シリアル】

材料 ... オーツ麦 大さじ5

蜂蜜 適量

シモンパウダー 適量

お好みのナッツ、フルーツ、ドライフルーツ 適量

牛乳 200 ml

作り方 ... 材料をすべて混ぜるだけ！

② 【オーツ麦の和風粥】

材料 ... オーツ麦 大さじ5

水(お湯) 180 ml

顆粒だし 適量

梅干し 1/2個

サラダチキン 3切れ

小口ねぎ 適量

作り方 ... オーツ麦と水(お湯)を混ぜ、電子レンジを500ワットに設定し、
水なら2分、お湯なら1分加熱する。
最後に具材をのせて完成。

③ 【オーツ麦のきのこチャウダー】

材料 ... オーツ麦 大さじ5
冷凍きのこ 適量
冷凍ほうれん草 適量
コンソメ 適量
牛乳 200ml
お好みで粉チーズ

作り方 ... 粉チーズ以外の材料をいれて、電子レンジを500ワットに設定し、
2分加熱した後、かき混ぜて再び30秒加熱する。
最後に粉チーズを振りかけて完成。

オーツ麦には、抗酸化物質が多く含まれており、積極的に摂取することで、むくみ・炎症・高血圧を
抑える効果が得られます。また、これらの効果はビタミンCと働くことによりさらに大きくなるので、
オーツ麦を食べるときには、一緒に野菜ジュースを飲むことをおすすめします。

① オーツ麦の自家製シリアル



② オーツ麦の和風粥



③ オーツ麦のまのこチャウダー

