



食で健康

オートミールでおいしく手軽にダイエット

～水溶性食物繊維・ β -グルカンの働きに注目～



セカンドミール効果に期待

ダイエットのために食事制限をすると、栄養バランスを崩したり、空腹感のために長続きしないことがあります。そこで、近年注目されているのがオートミールです。栄養価が高く、少量でも腹持ちが良いため、無理なく健康的に理想の体型に近づけることが期待できます。オートミールに含まれる栄養分の働きや、簡単に取り入れることができるレシピなどについて、イシハラクリニックの石原新菜副院長に伺いました。

Adviser 医師・イシハラクリニック副院長

石原 新菜 さん

2006年、帝京大学医学部卒業。同大学病院で2年間の研修医を経て、現クリニックで主に漢方医学、自然療法、食事療法による診療を行う。わかりやすい医学解説と親しみやすい人柄で講演やメディアなどでも幅広く活躍中。監修を務めた『マネするだけでキレイやせ! 4週間オートミールダイエット』(大越郷子・著、新星出版社)など著書多数。



食物繊維が豊富なオーツ麦を 外皮から丸ごと加工

オートミールとは、イネ科の穀物である「オーツ麦」を原料とする食品のことです。オーツ麦は日本では「燕麦えんぱく」、「烏麦からすむぎ」とも呼ばれていますが、そのままではとても硬く食べにくいので、砕いたり、蒸したり、ローラーで引き伸ばしたりするなどの加工をして、食べやすく、また、調理しやすくしています。

シリアルは穀物の加工食品の総称です。オートミールやグラノーラ、ミュズリー、コーンフレークは全てシリアル的一种になります。オートミール、グラノーラ、ミュズリーの原料はオーツ麦、コーンフレークの原料はトウモロコシです。

グラノーラは、オーツ麦にナッツやメープルシロップなどを加え、オーブンで焼き上げたものです。また、ミュズリーは、オーツ麦にドライフルーツやナッツな

どを加えて食べやすくしたものです。

穀物を加工した食品には、白米やパン、うどん、パスタなどがありますが、多くの場合は粒の最も外側にある外皮を取り除き、精白されています。

一方、オートミールは外皮を残したまま加工されます。これにより、穀物の粒を構成する外皮、胚芽、胚乳のすべてが含まれるため、栄養価が高くなります。

- ◆外皮——食物繊維
- ◆胚芽——ミネラル、ビタミン
- ◆胚乳——でんぷん、たんぱく質

特に食物繊維を豊富に含むことは、オートミールの大きな特徴です。オートミール100gあたりに含まれる食物繊維の総量は9.4g[※]で、精白米の1.5g、玄米の1.4gに比べると6倍以上になります。

(※) 日本食品標準成分表2020年版(八訂)による

食物繊維には、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維

維の2種類があります。水溶性食物繊維には腸内細菌のエサになり、善玉菌を増やす働きがあります。また、不溶性食物繊維には便のかさを増して排便を促したり、老廃物を排出したりする働きがあります。

オートミールは100gあたり、水溶性食物繊維を3.2g、不溶性食物繊維を6.2g含み、1:2という適度なバランスになっており、おなかの調子が整いやすくなる効果が期待できます。

さらに注目すべき点は、水溶性食物繊維の一種である「β-グルカン」が、オートミールの原料であるオーツ麦に豊富に含まれていることです。

- ◆糖質や脂質を吸収するスピードを緩やかにして、血糖値の急上昇を抑える
- ◆朝食時に摂取した場合、昼食後の血糖値の上昇を抑えられるなど、次の食事の糖質の吸収を緩やかにする「セカンドミール効果」が期待できる
- ◆血中のコレステロール値を低下させる

アレンジ自在の “オートミールごはん”の作り方

オートミールはほとんどがオーツ麦でできています。そのため白米やパンなどに代わる主食として取り入れやすいのはもちろん、工夫次第で料理のバリエーションを広げやすいということもメリットといえます。

【材料（1人分）】

- オートミール30g^{*}
- 水50ml

※オートミールは加工法により種類がありますが、粒が大きく、お米のような噛みごたえのある「ロールドオーツ」がおすすめです。

【作り方】

1. 耐熱容器にオートミール30gを入れ、水50mlを加える
2. 箸やスプーンで混ぜ合わせ、1分ほどなじませる
3. ラップをかけずに電子レンジ（600w）で1分加熱する。
4. 箸やスプーンで全体をほぐすように混ぜ合わせたら完成。

（参考/『オートミールでキレイやせレシピ』（石原新菜・監修、大越郷子・著、新星出版社）

ダイエットを意識する場合は1食につき30g程度が目安となりますが、自分の体調やライフスタイルなどに合わせて量を調整しましょう。

この「オートミールごはん」は、そのまま食べることができるのはもちろん、丼ものや混ぜごはん、チャーハン、おにぎり、お茶漬けなど、和洋中さまざまなアレンジを楽しめます。温めたトマトのホール缶にオートミールを混ぜ合わせたトマトリゾットも、手軽にできておいしく味わえる一品です。

オートミール30gのカロリーは114kcal（※）です。白米のごはん一膳（160g、中茶わんに並盛り）269kcal^{*}に比べると、半分以下のカロリーです。

※カロリー Stismhttps://calorie.stism.jp/ による

ダイエットが目的の場合は、主食の置き換え食としてオートミールを取り入れるのも一案です。最初は朝食だけ、あるいは夕食だけ、というように1食から始めてみると無理なく続けやすいでしょう。

朝食に取り入れるメリットは、先にも挙げたように、昼食後の血糖値の急上昇を抑える「セカンドミール効果」が期待できることにあります。

夕食にオートミールを取ると、腸への良い影響が期待できます。1日の中で、腸内細菌の働きが活発になるのは、副交感神経の働きが高まる夜間といわれており、夕食で腸内細菌のエサとなる水溶性食物繊維を摂取することによって、腸内環境が整います。

1日1食の置き換えに慣れたら、1日2食、3食と徐々に増やしていくと良いでしょう。ただし、摂り過ぎるとガスが溜まったり、胃もたれを起こしたりする場合もあるので、不調を感じた場合には食べる回数を減らしたり、食べるのをやめてみるなど、調整することも大切です。

食べ過ぎに注意しながら、栄養バランスと全体のカロリーを考えたうえで、肉や魚介類、大豆製品などの良質なたんぱく質を含む主菜や、野菜たっぷりのスープやサラダなどをオートミールと一緒に摂りましょう。

ダイエットの効果や減量のスピードには個人差があります。

健康な体づくりのため、手軽においしく味わえるオートミールを活用しましょう。

