



CHOICE JAPAN

チョイスジャパン株式会社



さくらえ
sakurae

チョイス オートミール ロールドオーツ&クイックオーツ

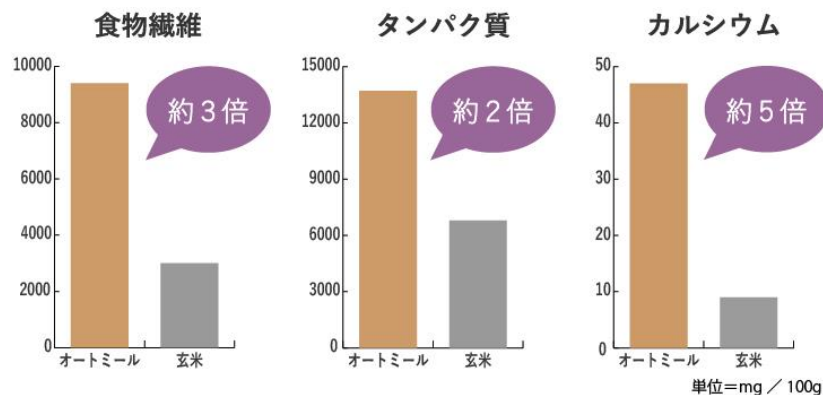


オートミールはGI値がとても低い「低GI食品」 低カロリーで栄養素たっぷり！

玄米の約3倍もの食物繊維

穀物の中でもトップクラスの栄養価です。
植物性たんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維などが豊富で、
特に食物繊維は100gあたり白米の約20倍、玄米の約3.5倍の量を含んでいます。

【オートミールと玄米の栄養素比較】



【参考資料】オートミールの栄養価

乾燥オートミール100gの栄養価（一日当たり摂取目安量）

エネルギー	304kcal（約8%）
タンパク質	10.9g（約18% ※植物性）
食物繊維	7.52g（約37%）
炭水化物	55.28g（約96%）
脂質	4.56g（約18% ※推奨量）
糖質	47.8g（炭水化物－食物繊維）
ビタミンB1	0.16mg（約16%）
ビタミンB2	0.06mg（約3%）
ビタミンE	0.48mg（約7%）
ビオチン	17.36ug（約34%）
ナトリウム	2.4mg（約0.1% ※必要量）
マグネシウム	80mg（約23% ※推奨量）
カリウム	152mg（約6%）
カルシウム	37.6mg（約4%）
鉄分	3.12mg（約44% ※推奨量）
ビタミンB6	0.09mg（耐用上限量の約0.1%）
セレン	14.4ug（耐用上限量の約3%）
亜鉛	1.68mg（耐用上限量の約4%）
銅	0.28mg（耐用上限量の約2%）
リン	296mg（耐用上限量の約12%）
モリブデン	110ug（耐用上限量の約20%）

※成人男性18～29歳を基準とした摂取目安量（1000ug=1mg）

参照：資源調査分科会報告「日本食品標準成分表2010」：文部科学省

日本人の食事摂取基準

日本人の食事摂取基準について紹介しています。

2種類の食物繊維がたっぷり♪ 腸活にピッタリ♪



オートミールのダイエット効果

食物繊維による
かさまし効果



食物繊維による
消化遅延・満腹感



食物繊維による
糖・脂質の代謝促進



オートミールは、腸内環境を改善するのにぴったりの食材。
その理由は、「**水溶性食物繊維**」と「**不溶性食物繊維**」という2種類の食物繊維が豊富に含まれているからです。

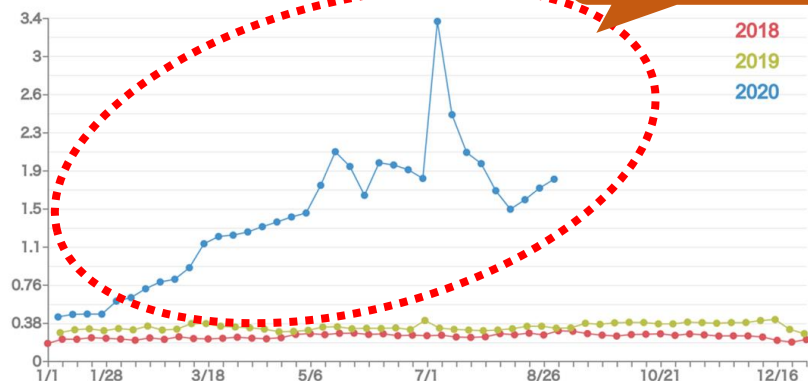
水溶性食物繊維は、水に溶けるタイプ of 食物繊維です。
腸内の善玉菌を増やし、血液中のコレステロールを低下させる効果があります。
水分保持力が高く、水に溶けるとドロドロのゲル状になって柔らかい便を作ってくれます。
便が固くなるのが原因で便秘になる人にはとても効果的です。

不溶性食物繊維は、水に溶けないタイプ of 食物繊維です。
腸内で水分を吸収して膨らみます。その結果、便のカサを増やし、腸のぜん動運動を活発化させ、便通を促進させます。

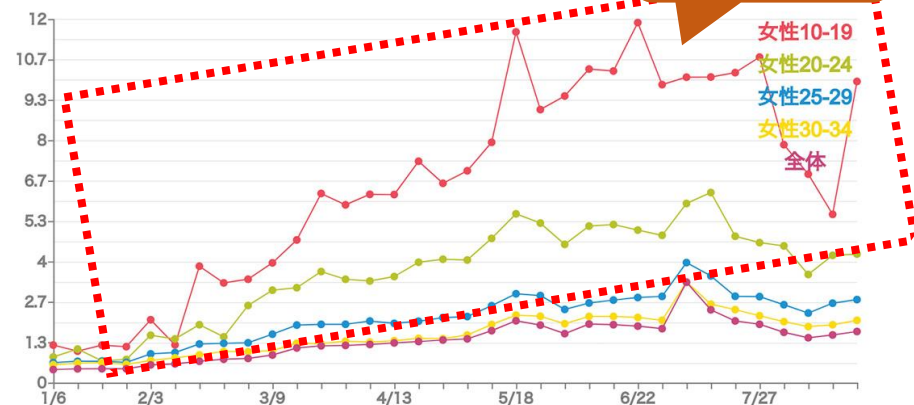
食物繊維は、**水溶性食物繊維**と**不溶性食物繊維**が1:2のバランスで摂取するのが理想的とされています。
オートミールは2種類の食物繊維が理想的なバランスで含まれているのです。
そのため、便秘の予防・改善はもちろん、腸内環境も改善して代謝を良くしてくれます。

ブームは2020年から。若い女性たちを中心に関心度が高まっています。

SI値年度比較グラフ



SI値年代・性別比較グラフ



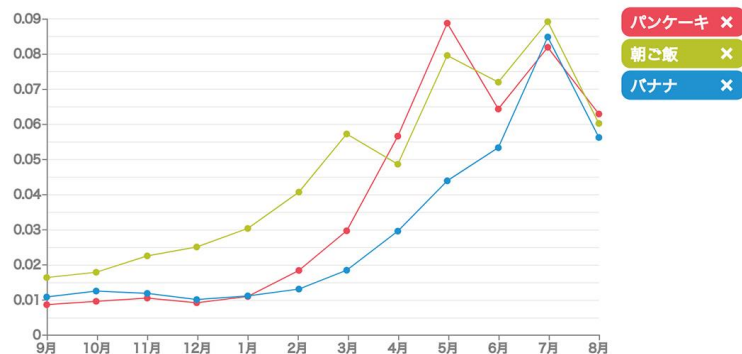
ブームの始まりは複数のSNSでした。2020年のはじめに、手軽に食べられる健康食としてYouTuberたちがオートミールに関する動画を配信して話題になりました。YouTubeに限らず、Instagramで15万件以上、TikTokでは22万回以上視聴され、オートミール人気が加速しています。(2020年8月時点)

SNSを起点として、着実にブームが広がっていったオートミール。当初はボディメイクに関心の高い層で話題になり、それが次第に若年層全体に広がったようです。クックパッドで「オートミール」を検索しているのは、10～19歳の女性たち。次いで、20～24歳の女性たちと続きます。

若い女性から40代、50代まで ダイエットニーズだけでなく、健康志向の高い方にまで幅広く浸透しています。

「オートミール」の組み合わせ分析 - 2020年08月

SI値グラフ



「オートミール」と組み合わせで検索されるキーワードでは、「朝ご飯」「パンケーキ」「バナナ」が上位にランクイン。

水や牛乳などでふやかして簡単に食べられるので、はじめての方でも朝食として取り入れやすいです。

海外でも定番の朝食メニューなのでその影響があるのかもしれませんが。

ステイホーム期間でお菓子作りのニーズが増えた中、太りにくくて身体に良いものという点が検索を伸ばしている理由ではないでしょうか。

世代別の上位はこのような結果に。

- 10～20代:「朝ごはん」「パンケーキ」
- 30代:「離乳食」「バナナ」
- 40～50代:「ダイエット」「朝ごはん」

30代では、数年前から「離乳食」が通年トップをキープしています。

必要な栄養素を手軽にとれることや、手間なく簡単に作れてアレンジの幅も多いことから注目されているようです。

また、主食をオートミールに置き換えたレシピも多くなっており、「お好み焼き」「炒飯」「オムライス」などもあわせて検索されています。

和風・洋風・中華と何にでもアレンジできるので毎日飽きずに食べることができますね。

アレンジレシピはSNSで情報交換。今も増え続けています！





オートミールはGI値がとても低い「低GI食品」

低カロリーで**栄養素**たっぷり!

食物繊維
たっぷり

鉄分も
いっぱい

ビタミンB1
豊富



玄米より

食物繊維 鉄分
約3倍 約2倍

穀物の中でもトップクラスの栄養価です。
植物性たんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維などが豊富で、
特に食物繊維は100gあたり白米の約20倍、玄米の約3.5倍の量を含んでいます。

一手間加えて美味しく♪
ワタシの快腸生活

オートミールに豆乳や牛乳を加え、好きなフルーツやナッツなどを
一緒に漬け込んで一晩置いてお召し上がりください。



安心安全の国内加工!



オートミールはGI値がとても低い「低GI食品」

低カロリーで**栄養素**たっぷり!

鉄分も
いっぱい

食物繊維
たっぷり

ビタミンB1
豊富

安心安全の国内加工!

玄米より

食物繊維 鉄分
約3倍 約2倍

穀物の中でもトップクラスの栄養価です。
植物性たんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維などが
豊富で、特に食物繊維は100gあたり白米の約20倍、
玄米の約3.5倍の量を含んでいます。

一手間加えて美味しく♪
ワタシの快腸生活

オートミールに豆乳や牛乳を加え、好きなフルーツやナッツなどを
一緒に漬け込んで一晩置いてお召し上がりください。

