



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
約3倍

鉄分
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。

