

# オートミール ロールドオーツ

オートミールは、オーツ麦（燕麦）と言われる麦の一種を脱穀し、調理しやすく加工したものです。近年の健康・ダイエットブームの広がりにより注目されるようになりました。オートミールに含まれる食物繊維はレタス約5個分！腸内環境の改善によりお腹をスッキリさせてくれます。また、糖を脂肪に変えるインスリンの分泌を抑える効果があり、穏やかに糖を吸収させてくれることで血糖値が気になる方にもおすすめです。オートミールに含まれるたんぱく質は白米の約2倍なのに、糖質は白米の約25%（1食あたり）と満腹感はあるのに低糖質とダイエットには嬉しい食材です。手軽に高い栄養価を摂取できることから、SNSやテレビでも取り上げられ一躍ブームになっています。健康づくりやダイエットにオススメです！



## 商品規格

メーカー	チョイスジャパン
原産国	アメリカ
原材料名	オートミール（オーツ麦（豪州産））
成分	栄養成分表示（100gあたり）（推定値） 熱量350kcal、たんぱく質13.7g、脂質5.7g、炭水化物69.1g、食塩相当量0g、カルシウム47mg、鉄3.9mg、ビタミンE 0.6mg、ビタミンB 10.2mg、ビタミンB2 0.08mg、ビタミンB6 0.11mg、パントテン酸1.29mg、ビオチン22.0μg
内容量	800g
賞味期限	12ヶ月
保存方法	直射日光、高温多湿を避け、冷暗所で保存。
JAN	4580417663655