

# 冬の朝食、今年からオートミールはいかがですか？

みなさん、こんにちは！

穀物繊維をテーマに雑穀・大麦・シリアルを提案しています、ライスアイランドです！

12月に入って一週間。本格的に寒くなってきましたね…

この寒い季節、朝ごはんにおすすめなのが「オートミール」！

なんとなく耳にしたことはあるかも知れませんがみなさん、食べたことはありますか？

## ■ オートミールとは？

オートミールは、イネ科の植物であるオーツ麦（燕麦、からす麦）を加工したものです。紀元前 10000 年前の中央ヨーロッパで栽培が始まったとされており今でも、イギリスなどでは主食として親しまれています。

日本では昭和天皇や高倉健さんもオートミールを食べていたそうです(^o^)

オーツ麦は日照の弱い地域で生育するため外皮の薄さ、柔らかさが特徴です。

そのため、皮ごと食べることができ外皮に含まれる様々な栄養素を摂取することが出来るのです！

## ■ 栄養たっぷり&食物繊維たっぷり

オートミールの栄養素は白米と比べてカルシウムは約 9 倍、鉄分は約 5 倍、食物繊維は約 10 倍あります。低 GI、低カロリー、高たんぱくということもあり健康志向の高いお客様からの支持を多く集めています。

さらに食物繊維に注目してみるとオートミールは水溶性食物繊維、不溶性食物繊維をバランスよく含んでいることも大きな特徴の一つです。

水溶性食物繊維は腸内環境を改善したり、血糖値の急な上昇を防いだり、

不溶性食物繊維は腸の中で便のかさを増す役割があります。

2種類の食物繊維をバランスよく含むオートミールは健康食材、ダイエット食材としても注目されているのです！

## ■ メニュー開発にもオススメ！

当社でもオートミール（オーツ麦）を製造しており多様なお客様にお取り扱い頂いております。焼菓子に練り込めばサクッと食感がとても軽くなったりサンドウィッチのパン生地に練り込めば具材の味をよく引き出します。

食感や味だけでなく、機能性の面でも食物繊維をはじめとする栄養価で商品の差別化が  
できメニュー開発・商品開発の担当者様からも大好評♪

カップスープに混ぜれば食事感アップ&食物繊維アップで女性のランチメニューとしても  
人気です♪

当社ではフレーク加工だけでなく粒感がアクセントになるグリッツ加工も行っております  
ので、ぜひお問い合わせください。

#### ■ Xmas キャンペーン実施中

現在、当社ではクリスマスに合わせてオートミールプレゼントキャンペーン実施中です！

「名前は知ってるけど食べたことないな…」

「スーパーでは見るけど買ったことないな…」

そんなお客様！

当メルマガに必要事項をご記入の上「オートミール希望」とご返信ください。

もれなく、オートミールをプレゼント致します(◇)ゞ

この機会に、試してみてくださいね♪

みなさんのお問い合わせ、お待ちしております！

それでは、忘年会シーズンですが

飲みすぎ、二日酔いなど気を付けてお過ごし下さい(´ω`)ノ

配信元 株式会社ライスアイランド <http://www.riceisland.co.jp/>