

# グラノーラで手軽に健康的な朝食を！

管理栄養士／フードコーディネーター 北嶋 佳奈

近年、人気が高まっている「グラノーラ」。

手軽に食べられる朝食の定番として、また美容や健康によいイメージから若い女性には特に人気があります。

ドライフルーツやナッツなど、栄養価が高く、体に良いイメージの強いグラノーラですが、食べ方や選び方を間違えると、逆に太ってしまうなどの可能性があります。

グラノーラの魅力や正しい選び方を知って、上手に日常に取り入れましょう。

## グラノーラって何？

「グラノーラ」は、英語の「Granule（グラニュール）＝粒」と「Grain（グレイン）＝穀物」を由来とする言葉で、アメリカ発祥の健康食品として親しまれるようになりました。オーツ麦や麦、玄米、ライ麦などの穀物をベースにハチミツやメープルシロップで甘みをつけて植物油などを絡めて焼き上げたもので、ナッツやドライフルーツを加えることが多いです。

最近では、チョコレートやキャラメル、抹茶味など様々なフレーバーがあるところも人気の理由でしょう。

コーンフレークなどのシリアルと同じように、牛乳やヨーグルトをかけて朝食や軽食として食べられることが多いです。

グラノーラバーやビスケットなど、より食べやすく加工されているものも増えています。



## グラノーラに使われている食材

グラノーラは穀物・甘味料・油にナッツやドライフルーツを加えたものです。

代表的な材料とその栄養価はどういったものなのでしょうか。

### ●オーツ麦（えん麦）



オーツ麦は小麦や大麦の仲間で、グラノーラの主原料となる穀物です。オーツ麦だけを原料としたシリアルが「オートミール」です。日本では、オーツ麦はあまり馴染みがないですが、欧米では栄養価の高い穀物として親しまれています。

オーツ麦は食物繊維が豊富です。食物繊維には水に溶ける水溶性食物繊維と、水に溶けない不溶性食物繊維があり、これらを1：2の割合で摂ることが大切とされていますが、オーツ麦は両方の食物繊維をバランス良く含んでいます。

水溶性食物繊維は水に溶けて便を柔らかくしたり、腸内にある善玉菌のエサとなったりして働きます。

不溶性食物繊維は水に溶けずに腸内を刺激して蠕動運動を促進する、便のかさましをするなどの働きがあります。

中でも注目されている栄養素が「β-グルカン」という水溶性食物繊維です。えん麦由来のβ-グルカンは、血糖値の上昇を抑える、高血圧の抑制、肥満予防などの効果が期待されています。

●ナッツ類



多くのグラノーラに、ナッツ類が含まれています。ナッツ類は食物繊維やミネラル分が豊富に含まれています。アーモンドには強い抗酸化作用をもつビタミンEが、くるみには必須脂肪酸であるオメガ3脂肪酸が豊富に含まれています。

●ドライフルーツ



フルーツの種類は商品によって異なりますが、ほとんどのグラノーラにドライフルーツが含まれています。生の果物を乾燥させたもので、甘みが凝縮しているのが特徴です。水分を飛ばすことで、果物に含まれているビタミン類やミネラルを効率的に摂取することができます。食物繊維も豊富に含まれています。

●ハチミツ

グラノーラは、オーツ麦にハチミツなどを絡めて作ります。ハチミツは、ビタミンB1、B2、B6、葉酸、ビタミンCなどのビタミンや、カリウム、カルシウム、マグネシウム、亜鉛などのミネラルを多く含んでいます。白砂糖と比べ栄養価が高く、腸内環境を整え、疲労回復にも効果的とされています。

ハチミツの代わりに、メープルシロップなどを使用することもあります。

グラノーラの魅力

グラノーラの最大の魅力は、手軽に食べられること。忙しい朝でも手間をかけずにさっと食べることができ、小腹が空いたときの間食にもぴったりです。

使っている食材を見てもわかるように、栄養価が高いところも大きな利点です。糖質だけでなく、ナッツ由来の良質な脂質や、不足しがちな食物繊維、ビタミンやミネラルもしっかり摂ることができます。

牛乳やヨーグルトをかけることで更に栄養バランスが良くなり、グラノーラにはあまり含まれていないカルシウムやタンパク質も補うことができます。

グラノーラは朝食にぴったり

朝は忙しいからと言って朝食を抜いてしまうと、脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足して頭がぼーっとしたり、しゃきっと活動できなかつたりします。

朝食はしっかり食べるのが理想ですが、なかなか難しいもの。

その点、グラノーラは手軽に食べられるだけでなく、その栄養素も朝食にはぴったりと言えます。

グラノーラに豊富に含まれている食物繊維は、腸内環境を整える働きのほかに、血糖値の急上昇を防ぐ働きがあります。

朝は血糖値が下がっている状態なので、トーストやおにぎりなどを食べると一気に血糖値が上がってしまいます。血糖値の急上昇は血糖値の急降下を招くことになり、眠くなったり、血糖値の急激な上昇と下降を繰り返すことで肥満になりやすいリズムができてしまいかねません。

朝食にグラノーラを摂ることで、血糖値の急上昇を防ぎながらもしっかりとエネルギー摂取が可能になります。

「エネルギーは必要だけれど、血糖値の急上昇はさせたくない。かと言って何品も食べている時間もない」という朝に、グラノーラはぴったりと言えるでしょう。

グラノーラの注意点

グラノーラは大変栄養価が高く、手軽に食べられる素晴らしい食べ物なのですが、どんなものでも

たくさん食べれば良いというものではありません。

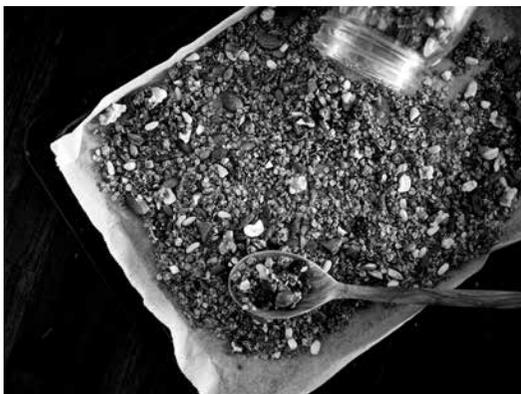
オーツ麦は炭水化物、ナッツ類は脂質、ドライフルーツは糖質、更にハチミツや油分を加えているグラノーラは、栄養価が高い分カロリーも高いのです。

例えばお茶碗1杯のご飯(150g)は252キロカロリー、6枚切りの食パン1枚(60g)は158キロカロリーであるのに比べ、市販のグラノーラは1食(50g、小さな茶碗1杯くらい)あたり200~230キロカロリー、ここに牛乳1カップを加えると134キロカロリーがプラスされ、334~364キロカロリーになります。

甘みがあって食べやすいためつい食べ過ぎてしまうようになりますが、食べ過ぎには注意が必要です。

また、市販のグラノーラは特に甘みがしっかりついているためカロリーが高くなりやすいので、手作りして甘さや使用する食材を調整するのがオススメです。

### 簡単グラノーラレシピ



#### 【材料】(作りやすい分量)

オートミール 150g

A	ココナッツオイル	大さじ2
	はちみつ	大さじ2
	きび砂糖	大さじ2

素焼きミックスナッツ 60g

ドライフルーツ 60g

#### 【作りかた】

- 1 オープンは150℃に予熱する。ココナッツオイルは固まっていれば湯せんで溶かす。
- 2 オートミールにAをまんべんなく絡める。

- 3 天板にクッキングシートをしき、2を広げる。150度で30分焼く。15分の時点で一度全体を混ぜる。

- 4 粗熱がとれたらナッツとドライフルーツを加えて混ぜる。

※ココナッツオイルはオリーブオイルや太白ごま油などに代用可能です。

※ハチミツ、きび砂糖はメープルシロップなどに代用可能です。

※ナッツ類は生のものを使用する場合は残りの15分で加えてください。

#### 手作りグラノーラで更に健康的に!

グラノーラを手作りするというと、とてもハードルが高いように思われますが、作ってみると意外と簡単。オーツ麦に調味料を混ぜてオーブンで焼くだけです。

オーツ麦はスーパーのシリアルコーナーに置いてあることが多いですが、オートミールと間違えないように注意しましょう。

裏の原材料名を確認し、「オーツ麦」または「えん麦」のみのものを選びましょう。

手作りすることで甘さの調整をできるだけでなく、ナッツやフルーツも好みのものを好きなだけ加えることができます。

使用するナッツやドライフルーツも原材料名を確認し、塩や砂糖を使っていないものを選ぶようにしましょう。

油分はココナッツオイルがオススメです。自然の甘い香りがあるため、砂糖やハチミツの量を減らすことができる上、ココナッツオイルの脂肪酸はエネルギーに変わりやすく、体脂肪になりにくいという特徴があります。

グラノーラを上手に取り入れて毎日朝食を

グラノーラは食べ過ぎに気をつければとても手軽でよい栄養源になります。時間のない朝にはぴったりです。ぜひ一度、手作りしてみてください。

簡単に作れて、自分好みのブレンドにできて、市販品よりもヘルシー。いろいろ試してぜひマイグラノーラレシピを見つけてくださいね。