

# オートミール



オートミールはオーツ麦を加工して調理しやすくした食品です。精白を行わずオーツ麦の外皮を残したまま加工されるため、豊富な栄養を含み、健康食として注目されています。

スコットランドやアイルランドでは、古くから水を加えてオートミールを煮詰めたポリッジと

いう粥状の食品が食べられていました。

現在、日本においても様々な種類のオートミールが販売されており、販売量が増えています。そこで、オートミールについて調査を実施しました。

## テストした品目は

静岡県藤枝市内のスーパー、ドラッグストア等で購入した味付けのされていないオートミール 19 製品です。

No.	内容量	100g 当たりの購入価格 (円)	原産国	タイプ
1	1kg	57	カナダ	ロールタイプ
2	500g	36	チェコ	ロールタイプ
3	500g	32	ラトビア	ロールタイプ
4	500g	86	オーストラリア	ロールタイプ
5	300g	119	オーストラリア	ロールタイプ
6	350g	108	オーストラリア	ロールタイプ※
7	500g	108	アメリカ	ロールタイプ※
8	500g	108	オーストラリア	ロールタイプ※
9	500g	86	オーストラリア	クイックタイプ
10	650g	17	ドイツ	クイックタイプ
11	400g	27	ラトビア	クイックタイプ
12	500g	71	ベトナム	インスタントタイプ
13	350g	102	オーストラリア	インスタントタイプ
14	340g	107	アメリカ	インスタントタイプ
15	500g	64	オーストラリア	クイックまたはインスタント※
16	330g	117	オーストラリア	クイックまたはインスタント※
17	300g	107	オーストラリア	クイックまたはインスタント※
18	250g	150	フランス	クイックまたはインスタント※
19	1kg	65	カナダ	クイックまたはインスタント※

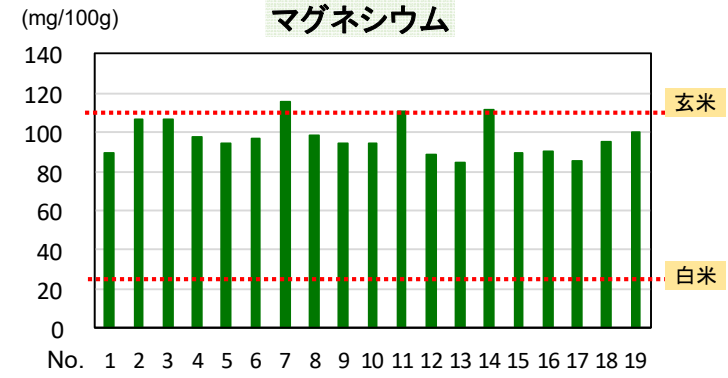
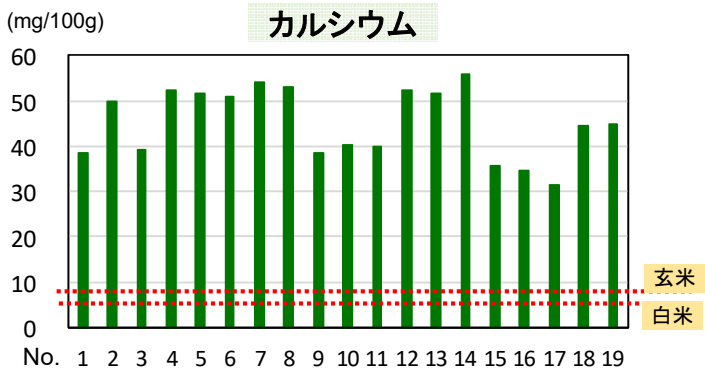
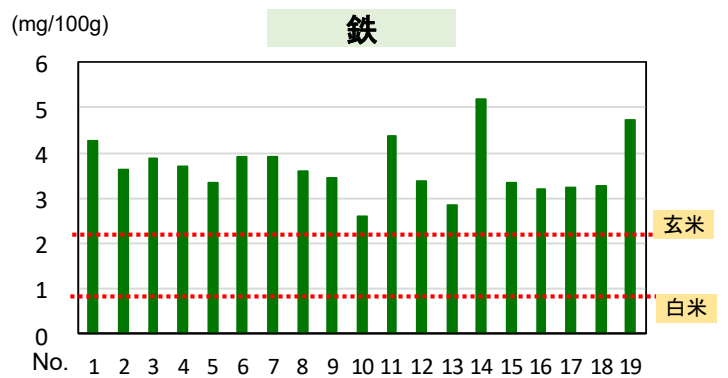
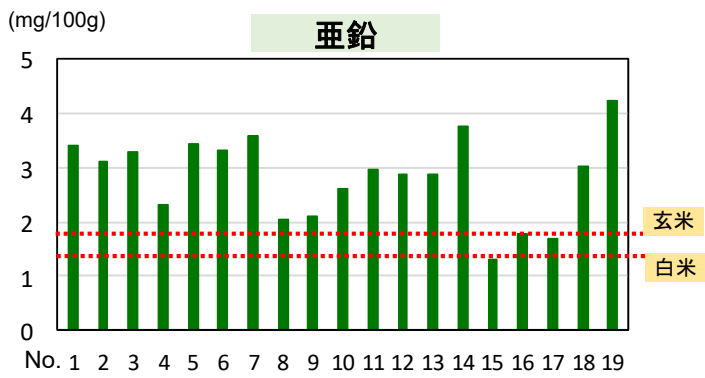
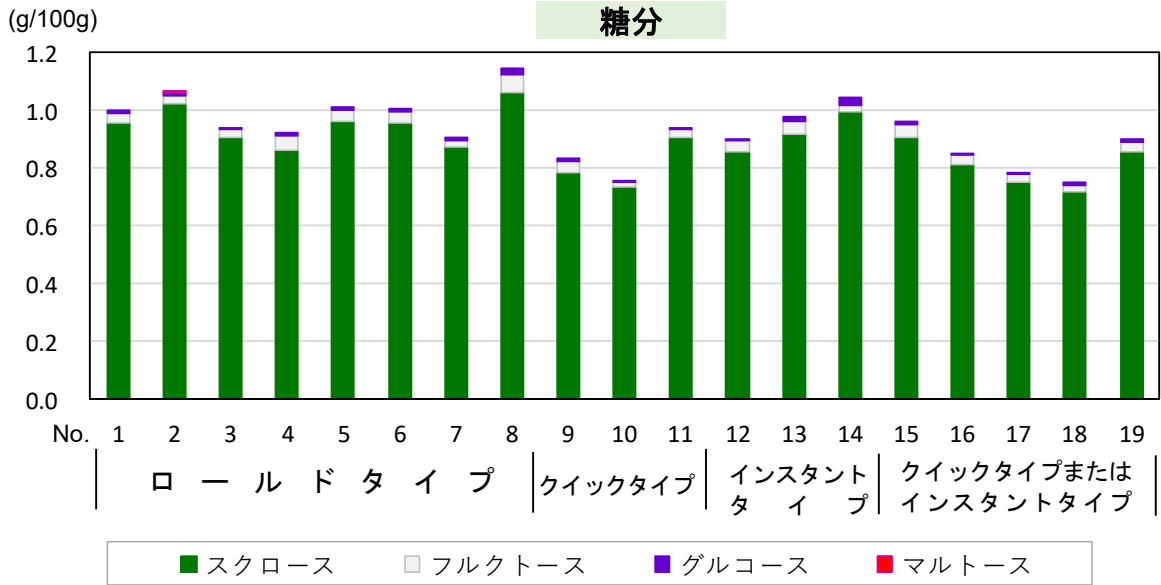
※はタイプの表示がない製品を示す

- 調査対象とした製品の内容量は 250g～1kg でした。100g 当たりの購入価格は 17 円～150 円で、内容量の多い製品で単位当たりの購入価格が低い傾向でした。
- 原料原産国はオーストラリアが 9 銘柄と最も多く、アメリカ、カナダ、ラトビアがそれぞれ 2 銘柄、チェコ、ドイツ、ベトナム、フランスが 1 銘柄ずつで、様々な国を産地とするオーツ麦が原材料に使用されていました。
- オートミールはオーツ麦を蒸してつぶしたロール

ドタイプ、ロールタイプを砕いたクイックタイプ、さらに細かく砕いたインスタントタイプに分けられます。調査対象とした銘柄のうちタイプの表示があったのは、ロールタイプが 5 銘柄、クイックタイプが 3 銘柄、インスタントタイプが 3 銘柄でした。タイプの表示がない 8 銘柄は形状から 3 銘柄はロールタイプで、5 銘柄はクイックタイプまたはインスタントタイプであると考えられました。



# オートミール 100g に含まれる糖分、ミネラルを測定しました



玄米: 日本食品標準成分表 2020 年版(八訂) 水稻穀粒/玄米

白米: 日本食品標準成分表 2020 年版(八訂) 水稻穀粒/精白米うるち米

- フルクトース、グルコース、スクロースが全ての銘柄に含まれており、1 銘柄 (No.2) にマルトースが含まれていました。すべての製品でスクロースの含有量が最も多く、糖類の合計含有量はオートミール 100g 当たり 0.7~1.1g で、オートミールのタイプによる違いは見られませんでした。
- 亜鉛はオートミール 100g に 1.3~4.2mg 含まれていました。白米や玄米より亜鉛を多く含む製品が多く、白米や玄米のご飯をオートミールに置き換えると亜鉛摂取量が増えると考えられました。
- 鉄はオートミール 100g に 2.6~5.2mg 含まれて

いました。調査対象とした 19 製品のうち、10 製品に鉄分の量が高い旨または含む旨の表示がありましたが、表示のない製品と含有量に差は見られませんでした。

- カルシウムはオートミール 100g に 31~56mg 含まれており、白米や玄米と比較して 3~11 数倍の含有量でした。
- マグネシウムはオートミール 100g に 84~116mg 含まれており、白米より含有量が多く、白米の約 5 倍のマグネシウムを含む玄米と比較すると少ない傾向でした。

## まとめ

- 100g 当たりの購入価格は 17 円～150 円で、内容量の多い製品で単位当たりの購入価格が低い傾向でした。
- 調査対象とした 19 銘柄のうち、タイプの表示があったのは 11 銘柄で、タイプの表示がない製品も販売されていました。
- オートミールの糖類の合計含有量はオートミール 100g 当たり 0.7～1.1g で、主にスクロースが含まれていました。
- 亜鉛は多くの銘柄に、鉄とカルシウムは全ての銘柄に白米や玄米よりも多く含まれており、白米や玄米のご飯をオートミールに置き換えると、これらのミネラルの摂取量が増えると考えられました。

## チョット耳より

### ～栄養成分の高い旨、含む旨の表示について～

「〇〇豊富」や「〇〇含有」のように、食品に栄養成分含有量が「高い旨」や「含む旨」の表示をするには、栄養表示基準で栄養成分ごとに含有量に基準

が決められています。製品の表示を確認して、栄養成分が「高い旨」や「含む旨」のある食品を上手に利用できると良いですね。

栄養成分	高い旨の表示の基準値		含む旨の表示の基準値	
	「高」、「多」、「豊富」、「たっぷり」等		「源」、「供給」、「入り」、「使用」、「添加」等	
	栄養成分の量が次のいずれかの基準値以上であること		栄養成分の量が次のいずれかの基準値以上であること	
	食品100g当たり ( )内は、一般に飲用に供する 液状の食品100ml当たりの場合	100kcal当たり	食品100g当たり ( )内は、一般に飲用に供する 液状の食品100ml当たりの場合	100kcal当たり
亜鉛	2.64mg (1.32mg)	0.88mg	1.32mg (0.66mg)	0.44mg
カルシウム	204mg (102mg)	68mg	102mg (51mg)	34mg
鉄	2.04mg (1.02mg)	0.68mg	1.02mg (0.51mg)	0.34mg
マグネシウム	96mg (48mg)	32mg	48mg (24mg)	16mg

県や市町では、消費者の皆さんから商品についての相談や苦情を受け付けています。

お近くの県民生活センター又は消費生活相談窓口までご連絡ください。

東部県民生活センター Tel 055-952-2299

中部県民生活センター Tel 054-202-6006

西部県民生活センター Tel 053-452-2299

消費者ホットラインからお近くの市町の消費生活相談窓口へつながります。

通話料がかかります。

(通話料定額プランの対象外となります。)

★消費者ホットライン Tel 188

● 条件によっては相談窓口につながらない場合があります。この場合ガイダンスにより受付時間や連絡先をご案内します。

● IP 電話、プリペイド式携帯電話からはご利用できません。

## お問い合わせ

静岡県環境衛生科学研究 医薬食品部  
〒426-0083 藤枝市谷稲葉 232-1  
Tel 054-625-9137

過去に発行したパンフレットはこちらから

⇒⇒

