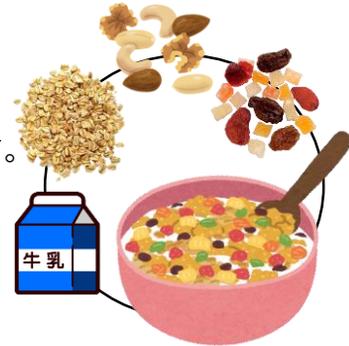


グラノーラって体にいいの？

様々な健康食品が日々話題になりますが、朝食の定番になりつつあるグラノーラ。「体にいい」って本当なの？という部分について、こういった点が効果的なのかを考えてみましょう。

グラノーラって？

オーツ麦などの穀物加工品にナッツやハチミツ等を加え、オーブンで焼き上げたシリアル的一种です。ドライフルーツや乾燥野菜、乾燥大豆などを加えたものなど様々な種類の商品が販売されています。

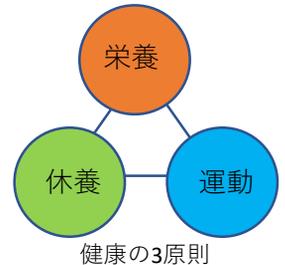


栄養面の特徴

主原料は穀物加工品ですので、主食＝主にエネルギー源として、特に忙しい朝の食事として食べられることが多いです。食物繊維やビタミン・ミネラルも豊富であり、牛乳やヨーグルトと一緒に摂ることでタンパク質も摂取ができるので、簡単時短にバランスを整えやすいことも人気でたポイントの一つでしょう。ビタミンやミネラルが強化された商品も多く出ており、不足しがちな栄養素を補う補食や間食という活用にもおすすめです。

気を付けたいポイント

「体にいい」食品であっても、摂りすぎやその食品に頼り過ぎでは結果的に偏ってしまいます。基本のバランスの良い食事と適度な運動、休養など生活習慣全般の調整が、健康や体調管理においては大切です！上手に補助食品を活用しましょう。



【食べ方の工夫ポイント】

- 牛乳・豆乳・ヨーグルトなどと一緒に
→タンパク質を摂れます
- 生のフルーツをトッピング
→ビタミンと果糖を摂れます
- ココアやきな粉をかける
→鉄などのミネラルやポリフェノールを摂れます

成分表示を見て商品選んでみよう

栄養成分表示(1食分50g当たり)

エネルギー	220kcal	リン	83mg
たんぱく質	3.9g	鉄	5.0mg
脂質	7.7g	ビタミンA	257μg
コレステロール	0mg	ビタミンD	1.84μg
炭水化物	36.1g	ビタミンB1	0.40mg
糖質	31.6g	ナイアシン	4.4mg
食物繊維	4.5g	ビタミンB6	0.44mg
食塩相当量	0.3g	ビタミンB12	0.80μg
カリウム	135mg	葉酸	80μg
カルシウム	16mg	パントテン酸	1.6mg

(例) C社の商品(名称：朝食シリアル)

補助食品のみでは十分な栄養を摂ることはではないので、他の食品と合わせたり、トッピングをすることでよりよくバランスを整える工夫をしましょう。朝昼夕のバランスも大切です！



一言アドバイス

様々な商品を利用する際には、**栄養成分表示**を参考にしましょう。補助食品を上手に活用するためには**“食生活で何が不足しているか？”**という視点で選択を！

※貧血を改善するには3ヶ月くらいかかります
☆続けることが大切です

～個人栄養サポート実施中～