

# グラノーラ

健康に良いと人気のグラノーラは、シリアルのひとつで、オーツ麦を主原料にして色々なナッツ類に、植物性油脂とはちみつやメープルシロップなどの甘味料を混ぜて、オーブンで焼きあげたものです。ドライフルーツや乾燥野菜、酒かす入りなど種類も豊富です。食べ方は、そのまま食べたり、牛乳やヨーグルトを混ぜて食べたりします。

グラノーラは、手軽にバランスよく栄養を取ることができず。

オーツ麦は、穀類の中でもトップクラスの栄養素のある雑穀で、ごはん（精白米）に比べると、鉄分は約5倍、カルシウムは約9倍、食物繊維はなんと約22倍も含まれています。他にも、からだをつくるタンパク質や脂質もバランスよく含まれ、

糖質、脂質の代謝を促すといわれるビタミンB<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>も多く含まれています。食物繊維が多く含まれるため、便秘解消に役立ちます。

早起きが苦手な方も、栄養豊富で食べやすいグラノーラをお試しください。

