



オーツ麦に関する4つの質問

1

オーツ麦はどの国で最も多く生産されていますか？

オーツ麦が育つには冷涼な気候が必要です。カナダが高品質のオーツ麦の生産と輸出で世界トップの国の一つであるのは、恐らくそのためです。カナダは毎年、約 300 万トンの高品質オーツ麦を生産し、米国、メキシコ、チリ、ペルー、日本などの国々に輸出しています。カナダの他にオーツ麦の生産量が高い国は、ロシアおよび欧州連合の加盟国です。

2

オーツ麦は遺伝子組換え作物ですか？

いいえ、遺伝子組み換えオーツ麦は存在しません。



3

オーツ麦はグルテンフリーですか？

オーツ麦にはグルテンが含まれておらず、ほとんどのセリアック病患者さんが許容できるアベニンと呼ばれるタンパク質が含まれています（大量のオーツ麦に対して反応を示す可能性があるのは、恐らくセリアック病患者さんの1%未満です。）医学的な理由でグルテンフリーの食事をする必要がある場合は、オーツ麦を摂取する前に医師にご相談ください。近年グルテンを含む穀物が栽培された畑でオーツ麦が栽培された場合、または小麦、大麦、ライ麦などと同じ施設で生産された場合は、少量のグルテンが発生する可能性があります。ですから、グルテンフリーの食事をしている場合は、「グルテンフリー」と表示されたオーツ麦を摂取することをお勧めします。

4

オーツ麦は健康食品ですか？

はい。半カップのオーツ麦は150 カロリーで、ビタミン B1、抗酸化物質、マグネシウム、鉄、タンパク質、健康に良い脂肪が含まれています。また、オーツ麦にはスポンジのような機能があり、LDL や「悪玉」コレステロールが消化管を通過する際に捕捉し、消化管から除去します。オーツ麦からは十分な満腹感が得られ、また満腹感が持続します。

出典:

<https://www.celiac.ca/living-gluten-free/oats-statement/>

[https://oec.world/en/profile/bilateral-product/oats/reporter/can#:~:text=The%20main%20destination%20of%20Oats,and%20Peru%20\(%245.43M\),](https://oec.world/en/profile/bilateral-product/oats/reporter/can#:~:text=The%20main%20destination%20of%20Oats,and%20Peru%20(%245.43M),)

<http://wholegrainscouncil.org/whole-grains-101/health-benefits-of-oats>

Food And Agriculture Organization of The United Nations Statistics Division