

# カナダ産オーツ麦の品質

カナダでは、ほとんどのオーツ麦は、生産者が暮らしている土地と強い絆のある、多世代にわたる家族経営の農場で栽培されています。オーツ麦の栽培には細心の配慮が必要であり、最高品質のカナダ産オーツ麦は栄養特性と健康効果で高く評価されています。



## 栄養価が高いカナダ産オーツ麦

カナダ産オーツ麦のタンパク質含有量は14.4から21.0パーセントです。国際的なオーツ麦生産地の品質に関する最近の研究では、オーストラリア、ブラジル、チリ、中国、フィンランド、ニュージーランド、アメリカ、イギリス、およびカナダの9ヶ国のデータを比較しています。

それぞれのオーツ麦サンプルをβグルカン、タンパク質および油分の含有量について分析しました。カナダ産のオーツ麦は他国と比較して見劣りないことが判明されました。そしてカナダ産のオーツ麦は、タンパク質とβグルカンの含有量が特に優れています。

βグルカンと食物繊維は、血液中の飽和脂肪や「悪玉」コレステロールを削減するために不可欠であり、心臓病との戦いにおいて大変利点があります。健康的でバランスの取れた食事の一環としてβグルカンの含有量が高いカナダ産オーツ麦を定期的に摂取することは、心血管疾患の予防や心臓の健康管理に役立つ優れた選択肢です。適切なタンパク質含有量により、カナダ産オーツ麦は従来の動物性タンパク質源

に代わる健康的で持続可能な代用食となり、ベジタリアン、ビーガン、フレキシタリアンなどの食事を好む方には理想的です。



## 多様性

オーツ麦の穀粒には、白、黄色、小麦色、赤、黒などのさまざまな色があります。色が焙煎やその他の加工要因の証にもなり得ますが、オーツ麦の品質を定めるものではありません。オーツ麦の国際品質規格は色を基本にしていません。また、色も加工中に除去される外皮の一部となっている場合が多いです。たんぱく質、油分、およびβグルカンが品質を左右します。



## 世界最大のオーツ麦生産地域



一般的に、他国のオーツ麦よりもカナダ産オーツ麦が均質であり、産地や生産方法に関連した大きな組成の違いはないことが研究で明らかになっています。その均質性から、カナダ産オーツ麦は優れたタンパク質とβグルカンを含む製品として消費者が安心して摂取できます。

### オーツ麦の世界規格

オーツ麦の品質を評価する際には、いくつかの要素が考慮されます。国際食品規格であるコーデックス・アリメンタリウス（CODEX）は、オーツ麦の国際的品質基準を定めています。