

みんなの小麦粉研究室



第10回 小麦粉は栄養面でのエースストライカー

小麦粉の種類はグルテンというたんぱく質の含まれる量や強弱によって、強力粉、中力粉、薄力粉に分かれ、つくられる食品も違います(別表1)。今回はこれらの小麦粉がもつ栄養面での役割について研究しましょう。

第1の特長はスタミナパワーが豊富なこと

小麦粉の主な栄養成分を別表2で見てください。最大の成分は70%以上ある炭水化物で、その大部分はでんぷんです。でんぷんはスポーツをするとき、筋肉を最大限に働かせるために筋肉にたくわえられるグリコーゲンの素となります。これが不足すると、運動の持続力が低下します。つまり、運動をする際のエネルギー源なのです。次に多く含まれるたんぱく質は、エネルギー源としても使われますが、筋肉や血液などになるほか、酵素やホルモンの材料となったり、栄養素を運搬する働きもあります。そして、少ないながらも含まれている脂質もエネルギー源になるとともに、細胞を構成する成分にもなります。このように小麦粉は3大栄養素の炭水化物、たんぱく質、脂質すべてがスタミナパワーの素になるのです。



他の栄養素とのパワークにも優れている

パンやめんなどの小麦粉からつくられる食品は、それだけ食べてもおいしいのですが、いろいろなおかずと組み合わせて食べる人が多いようです。ハンバーガー、サンドイッチ、ホットドッグ、調理パン、五目ラーメン、チャパティなど、おかずを口に運ぶための巧みな器として、パワークにも優れています。またフランス料理のパンは、料理をおいしく食べるための良きパートナーです。このように小麦粉からつくられる食品は、良質のたんぱく質、脂質、ミネラル、ビタミンなどを豊富に含む食品類を楽しみながら口に持っていく、大事な運び屋の役目も果たし、この意味でも、バランスのとれた栄養に貢献しています。多くの食材とマッチする小麦粉を上手に活用して、健康な体をつくっていきましょう。

小麦粉の種類(別表1)

	強力粉	中力粉	薄力粉
グルテンの量	多い		少ない
原料小麦の種類	硬質	中間質または軟質	軟質
主な用途	パン・ギョウザ・ラーメンなど	うどん・そうめんなど	ケーキ・菓子・天ぷらなど

小麦粉の栄養成分(別表2)

種類	可食部 100g 当たり																		
	エネルギー	水分	たんぱく質	炭水化物	(食物繊維)	無機質					ビタミン								
						カルシウム	リウム	ナトリウム	カリウム	マグネシウム	亜鉛	銅	B1	B2	ナイアシン				
薄力粉(1等)	367	1.535	14.0	8.3	1.5	75.8	2.5	0.4	20	60	0.5	Tr	110	12	0.3	0.08	0.11	0.03	0.6
中力粉(1等)	367	1.537	14.0	9.0	1.6	75.1	2.8	0.4	17	64	0.5	1	100	18	0.5	0.10	0.11	0.03	0.6
強力粉(1等)	365	1.528	14.5	11.8	1.5	71.7	2.7	0.4	17	64	0.9	Tr	89	23	0.8	0.15	0.09	0.04	0.8
強力粉全粒粉	328	1.372	14.5	12.8	2.9	68.2	11.2	1.6	26	310	3.1	2	330	140	3.0	0.42	0.34	0.09	5.7

資料:日本食品標準成分表2015年版(七訂) 文部科学省 科学技術・学術審議会資源調査分科会報告
 (注)1.「ナトリウム」欄の「Tr」は、0.1mg以上含まれているが、0.5mg未満であることを示します。
 2.食物繊維は炭水化物の内数です。