

みんなの小麦粉研究室



第9回 小麦の全粒粉と小麦胚芽はとってもヘルシー!

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、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)。今回はこれらのほかの、小麦から作られる全粒粉と小麦胚芽について研究しましょう。

ちょっとしたブームの全粒粉って何?

小麦の断面図にあるように小麦の粒には、約8割を占める胚乳のほか胚芽、外皮(ふすま)があります。小麦粉の代表である強力粉、中力粉、薄力粉は製粉工場で精巧な製粉技術により、とくにおいしい胚乳のみを取り出し、精白粉にしていますが、近年では、栄養に着目して小麦の胚芽や外皮も含めて全部をひく全粒粉が注目されています。パンにとどまらず、クッキー、ケーキ、クレープなど全粒粉入りは人気です。理由はその栄養価の高さ。炭水化物・たんぱく質・脂質の3大栄養素にミネラル、ビタミンを加えた5大栄養素のほか、「第6の栄養素」といわれる食物繊維を小麦粉より4倍ほど多く含んでいるからです。しかも、カロリーは相対的に低く、ダイエット効果も見逃せません。食物繊維は、胃にとどまる消



イラスト/渡辺正義

化の時間が長く、満腹感は長持ち。腸では食物のカスを掃除し、体の外へ運び出してくれますし、血中コレステロールの低下や、腸がんを抑制する作用も認められています。まさに健康的な食材なのです。アメリカでは、19世紀にグラハム医師が全粒粉を「グラハム粉」という名前で提案しましたので、今でもそう呼ぶことがあります。

生命のみなもと小麦胚芽

小麦胚芽は「栄養の宝庫」といわれています。そこから芽が出て次の世代が生まれる力があるからです。生命の維持に必要な5大栄養素や食物繊維を豊富にバランスよく含んでいます。そのまま食べてもよく、いろいろな料理に加えることもできます。パン、ビスケット、クッキーなどに加えた胚芽入り製品も好評です。

小麦の断面図



小麦粉の種類

	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