

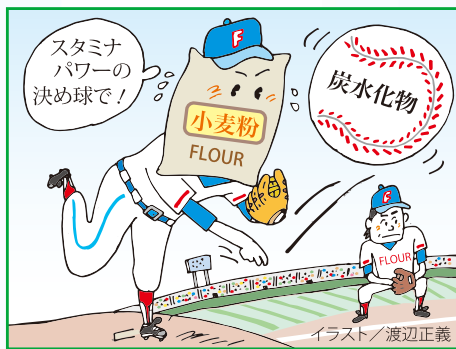
# みんなの小麦粉研究室

## 第3回 元気のみなもと小麦粉パワー

### スタミナパワーの素がたっぷり

パン、ラーメン、うどん、パスタ、ケーキ…今やわたしたちの食生活に欠かせない食べ物の材料となっている小麦粉。わたしたちは生命を維持するために多くのエネルギーを消費していますが、今回は、そのエネルギーのみなもととなるカラダに欠かせない栄養素について研究してみましょう。

小麦粉の中心的な栄養成分は炭水化物とたんぱく質です。その他に、脂質やビタミン、さらにカリウム、リン、マグネシウムなどのミネラル成分など、いろいろな種類の栄養成分が含まれています。このように小麦粉は栄養素が豊富です。その中でも約7割を占める炭水化物は、体温を保ったりスポーツをするときのエネルギーの素となります。小麦粉の炭水化物には、“でんぷん”が多く含まれています。この成分が不足すると、スポーツを長く続ける力



がなくなってしまう。つまり、小麦粉はスタミナパワーの素をたっぷりと含んでいるのです。

### 血や肉をつくるパワーの素もしっかり

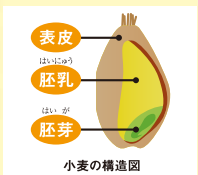
2番目に多く含まれるたんぱく質は血や筋肉をつくる大切な栄養素で、小麦粉の中の約1割を占めています。小麦粉のたんぱく質には多くのアミノ酸が含まれていますが、それらの中で体内で作れない必須アミノ酸のうちリジンと呼ばれる成分が他のアミノ酸に比べて少なめです。そこでこれを多く含む肉類や卵、乳製品といっしょに食べることで、バランスよく栄養をとることができます。

### そのうえ、ハーモニーパワーもばっちり

小麦粉を使った食べ物を思い浮かべてください。例えば、うどん、ラーメン、餃子、サンドイッチ、惣菜パン、パスタ、ピザなどのたくさんのメニューがありますね。このように小麦粉からつくられる食品は肉や卵、野菜などいろいろな食材と相性がよく組み合わせることができ、食卓でのメニューをおいしく豊かにしてくれます。これによって、栄養面でもバランスよく食べることができる、いわばハーモニーパワーがばっちりの食材なのです。

### カラダに役立つ食材の優等生 全粒粉

小麦粉は、小麦の表皮と胚芽という部分を除いて、中心部分にある胚乳を粉にしたものです。これに対して、小麦の粒を丸ごと粉にしたものが全粒粉と呼ばれるものです。全粒粉には小麦粉と比べて脂質、ミネラル、ビタミンが多く含まれ、特に食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維はお腹の中にとどまる時間が長いので、満腹感が長持ちし、腸の壁にこびりついているカスを掃除してくれます。また大腸ガンや高血圧を予防する働きもあり、成人病予防に良い食材として、パンをはじめクッキー、ケーキ、クレープなどいろいろな食品に使われています。



小麦の構造図