

I. 小麦粉は魅力的な食材	1
1) 幅広い食品や調理に使える食材です	1
2) 栄養素の宝庫で、健康の維持、増進に欠かせない食材です	1
3) 衛生面に細心の配慮をしてくられている食材です	1
4) 豊かな食生活を演出する食材です	2
II. 小麦粉の種類と特性	3
1. いろいろな小麦粉がある	3
1) 用途に合わせるように生まれた日本の小麦粉	3
2) 種類は原料小麦の使い分けと組み合わせから	3
3) 等級は製粉工程で生まれる	4
2. 小麦粉が持つ特性	6
1) グルテンができる	6
2) グルテンは生地づくりの主役	8
3) でん粉も糊になって貢献	10
4) 粒子が細かい	11
5) 淡いクリーム色	11
6) こんな性質もある	11
3. 小麦粉の熟成	12
4. 小麦粉品質の調べ方	12
1) 異常がないかを見分けるには	12
2) 用途に合う小麦粉かどうかを確認するには	13
3) グルテンや生地の性状を詳しく調べるには	14
4) でん粉の性状やでん粉分解酵素について詳しく調べるには	16
III. 栄養源としての小麦粉	17
1. 重要な栄養源	17
1) 炭水化物	17
2) たんぱく質	17
3) 脂質	18
4) 無機質（ミネラル）	18
5) ビタミン類	19
2. エネルギー（カロリー）源でもある	19
3. 食物繊維源としても重要	20

4. エンリッチしやすい	21
5. 小麦胚芽は栄養の宝庫	21
6. 栄養面から見た日本人の食生活における小麦粉の役割	21

## IV. 家庭で小麦粉を上手に使うには

1. 上手な選び方	24
2. 上手な使い方	25
1) パン	25
2) 菓子	25
3) てんぷら	25
4) うどん	26
5) 料理一般（とろみ付けなど）	26
3. 特に注意したいことは	26
1) 加熱調理が必要	26
2) 調理中のやけどやけがに注意（小麦粉の袋に書いてある 使用上の注意書きをよく確認し、安全に使いましょう）	27
3) ふるってから使う	27
4) 使った粉は、元の袋に戻さない	27
4. 上手な保存法	27
1) 保存場所に注意	27
2) 虫が付かないように気を付ける	28
5. 賞味期限	28

## V. 安全な小麦粉を安心して食べていただくために

1. 微生物について	29
2. 残留農薬	30
3. その他	31

## VI. 小麦粉の需給と流通

1. 日本における小麦粉の生産、消費、輸出入	33
2. 日本における小麦粉の流通	34
1) 業務用（袋詰め、バラ扱い）の流通	35
2) 家庭用の流通	35
3. 世界での小麦粉生産と貿易	36
1) 小麦粉の生産	36
2) 小麦粉の貿易	36

<b>VII. 原料小麦の種類と小麦粒の構造</b> .....	37
1. 小麦栽培の歴史.....	37
2. 小麦の植物学的分類.....	38
3. 商品としての小麦の分類.....	38
1) 栽培時期や小麦粒の性状による分類.....	38
2) 銘柄と等級.....	39
4. 小麦粒の内部構造.....	40
<b>VIII. 小麦の需給と流通</b> .....	42
1. 小麦の生産.....	42
1) 世界の小麦生産.....	42
2) 日本の小麦生産.....	43
2. 小麦の需給.....	44
1) 世界の小麦需給.....	44
2) 日本の小麦需給.....	45
3. 日本における小麦の流通.....	45
1) 国内産小麦.....	45
2) 外国産小麦.....	46
<b>IX. 日本で小麦粉製造に使用している小麦</b> .....	47
1. 国内産小麦.....	47
1) 品質.....	47
2) 育種.....	47
3) 品種.....	48
4) 硬質小麦.....	49
2. 輸入小麦.....	49
1) アメリカ産小麦.....	49
2) カナダ産小麦.....	51
3) オーストラリア産小麦.....	52
<b>X. 製粉で小麦粉ができるまで</b> .....	54
1. 小麦はなぜ粉にして食べるの?.....	54
2. 古代の石挽きから現代のロール製粉へ.....	54
3. 世界のトップレベルになった日本の製粉産業.....	58
4. 製粉の方法 — 自動化された製粉工程.....	59
1) 原料小麦の選択.....	59

2) 原料精選工程	59
3) 製粉工程	60
4) 工程管理と品質検査	62
5. 日本の製粉業の現状と食生活での役割	65

## XI. 小麦粉の加工

1. パン	67
1) 歴史と食事での役割	67
2) 種類と特徴	68
3) 製造方法	71
4) 生産と消費の動向および流通経路	73
2. めん類	74
1) 歴史	74
2) 製造方法	74
3) 種類と特徴	75
4) 生産と消費の動向および流通経路	79
3. 菓子	80
1) 種類、製法および小麦粉	80
2) 生産と消費の動向	84
4. その他	84
1) プレミックス	84
2) パン粉	85
3) 小麦でん粉	86
4) グルテンと植物性たんぱく食品	86
5) 麩	87
6) フラワーペースト	87
7) その他	87

## 資料

[資料 1] 小麦、小麦粉、小麦粉加工品、関連食品の標準的な成分	91
[資料 2] 日本人の摂取栄養量の推移	92
[資料 3] 日本の小麦粉輸出入量	92
[資料 4] 世界主要国の小麦粉生産量	93
[資料 5] 世界主要国の小麦粉貿易量	94
[資料 6] 世界の地域別および主要国の小麦収穫面積、 生産量、収量	95
[資料 7] 世界の地域別および主要国の小麦生産量のシェア	96

[資料 8]	国内産小麦の作付面積、収量、生産量	96
[資料 9]	国内産小麦の地域別生産量	97
[資料10]	世界および主要国の小麦需給	98
[資料11]	世界主要国の小麦総消費量と食用消費量	99
[資料12]	日本の小麦需給	100
[資料13]	日本の国別小麦輸入量	100
[資料14]	製粉企業の数、工場数、従業員数、加工能力、 生産量の推移	101
[資料15]	製粉工場の規模（日産設備能力）別数、加工能力、 生産量	101