



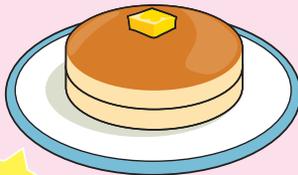
コナちゃんのものしりガイド



げんき

こむぎこ

元気のみなもと小麦粉パワー



一般財団法人 製粉振興会
<https://www.seifun.or.jp>





カナちゃんが、
お部屋にいます。
だけど、なぜか
元気がありません。
そこへ、
コナちゃんが
やって来ました。

元気
だしなよ。



コナちゃん
には
わからない
わよ……



も
く
じ

小麦の発見……………	6
小麦の成分……………	8
パンの誕生……………	10
小麦を粉にする道具……………	12
日本で使われている小麦……………	14
小麦の種類……………	16
小麦粉のたんぱく質グルテン……………	18
たんぱく質の量と質で決まる 小麦粉の種類……………	20
小麦粉ができるまで……………	22
四つのお願い……………	24
コナちゃんの料理教室……………	26
小麦粉パワーのいろいろ……………	34

カナちゃん
小麦粉について
勉強しましょう。



コナちゃん
私は、小麦粉
の精です。



博士
わたしは、
小麦粉を
研究して
おるのじゃ！



うん!



元気が出てきた
コナちゃんは、
小麦粉に
興味をもちます。

小麦粉
パワーの
秘密もっと
知りたい?



小麦粉パワーの
秘密を教えて
あげるとしよう。
それには、まず
小麦の勉強を…



わあー

お部屋
に花が
咲いた
みたい!!



うん
心にも
元気が出
てきた。



それが
小麦粉
パワーよ。



コナちゃんは、
カナちゃんを元気づけるために、
魔法でいろいろなパンや、
めん・お菓子をだしてあげました。

小麦の発見

氷河がとけて暖かくなったのはいいけれど……

「獲物がいなくなっちゃった。これから何を食べたらいいの？」

今から一万年ほど前の西アジアの草原。氷河期が終わると、今まで見られた、例えばマンモスなどの動物(獲物)たちがいなくなっ てしまいました。

獲物が少なくなって、大昔の人たちが目をつけたのは地面にはえはじめた草の種でした。でも、小さな粒では、なかなかおなかのたしにはなりません。



「カナちゃん、あれが小麦のご先祖さまなのよ。」
「えっ、あの草みたいなのが小麦？」
そうです。もともと小麦は草の一種だったのです。
それが食べ物になったのは、粒が他の草とくらべて大きかったからなのです。

そこで、草の中で他のものより大きな粒をつけた草をみつけたのです。
「ほう、こりゃたつぷり実がついとるわい。」
大昔の人々は、粒が大きいという理由から、この実を好んで食べはじめました。

なるほど……

胚はい 乳にゅう

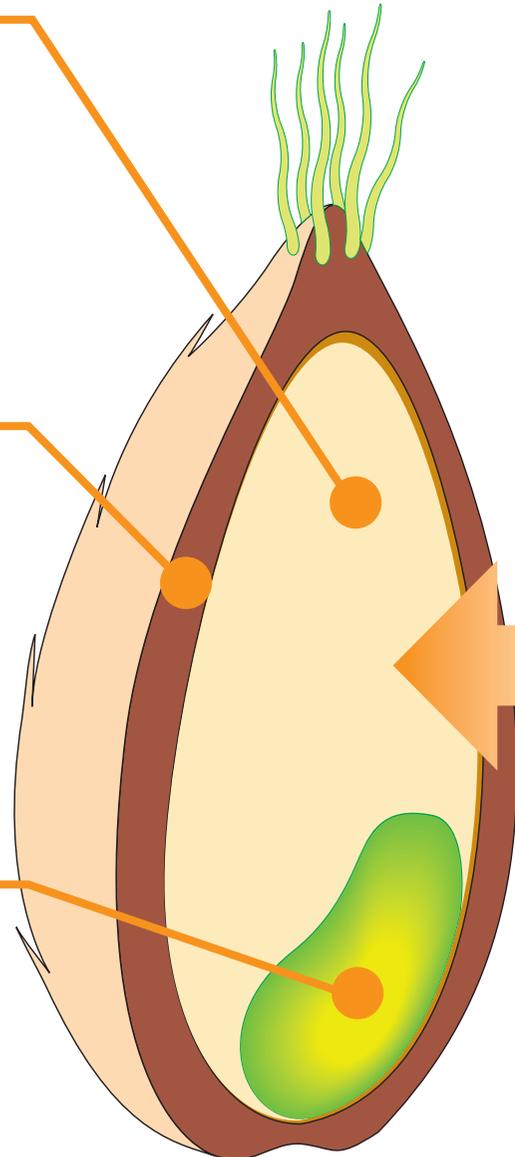
この部分が小麦粉になります。
生命いのちを保つためのエネルギー源げんとなるでんぶん（糖質）や血ちや肉にくを作るたんぱく質しつがたくさん含まれています。1粒の小麦こむぎの約83%をしめています。

表ひょう 皮ひ

ふつうは皮を取り除きますので食べ物にはしません。1粒つぶの小麦の約15%です。製粉せいふん工程こうていのなかで小麦粉になる胚乳はいにゅうと分けられ、ふすまと呼ばれる家畜かちくの飼料しりょうなどの原料げんりょうになります。

胚はい 芽が

1粒の小麦の約2%です。この部分には、たっぷりの栄養えいようが含まれている大切なところたいせつです。脂質しつ、たんぱく質しつ、ミネラル、ビタミンなどを含むので、製粉工程せいふんこうていで分けられ健康食品こうじョくひんなどに利用りようされます。

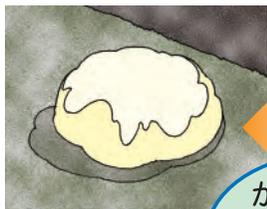
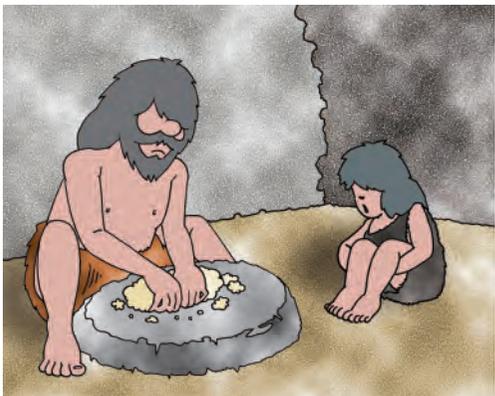


小麦こむぎには、
栄養分えいようぶんが
いっぱい
つまって
いるのよ。



誕生のパン

かりや漁の暮らしをしてきた大昔の人々は、次第に、小麦粉を主な食料とするようになったのです。「石の棒で、小麦の粒をこまかくくだいて粉にしているわ。」



これがパンのはじまりよ。

おあじはどうなのかしら？

こうしてつぶした小麦を水で練りかためて、熱く焼けた石の上で焼きました。

「これがパンのはじまりってわけね。」

小麦は、紀元前四〜五千年ころには、多くの地域で栽培されるようになりました。



あっ！パンがふくらんでいる。

これを焼くといつものパンとちがってふつくと焼き上がりました。新しい発見でした。つまり、エジプトは暑い国なので、空気中のさまざまな微生物がくっついて増えていったのです。その微生物の中に天然の酵母が入っていたのでしよう。これが、現在のようなふつくらした発酵パンの始まりです。



これはおいしい。



ここは紀元前四千年ころの古代エジプトです。あるとき、パンを焼こうと小麦粉をこねてかためておいたものが、太陽の熱を受けてふくらんでいることに気がつきました。

小麦を粉にする道具

その後、もつとおいしいパンを作るために、小麦をもつともつと細かい粉にする工夫がこらされていきました。

これは、紀元前三千年ごろにエジプトで考え出された道具・サドルカーン。平たい石の皿に小麦の粒を入れ、上の石を両手で握って体重をかけてすりつぶすのです。



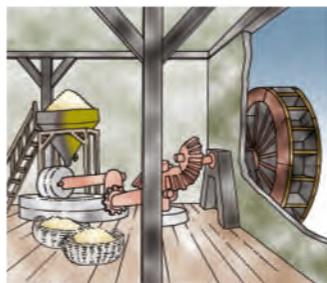
サドルカーン

これが、小麦粉が出来るまでの歴史よ。



ロータリーカーン

そして、紀元前六百年ごろ、古代オリエントで発明された道具・ロータリーカーン。これは、いわゆる手引き回転石臼です。上下二つの石を回転させることによって、細かいきれいな小麦粉ができるようになります。



このロータリーカーンは、ヨーロッパや中国に伝わり、広く使われるようになりました。

時代が進むにつれて、製粉の規模が大きくなると、水車や風車を使って、一度にたくさん粉をひくようになりました。



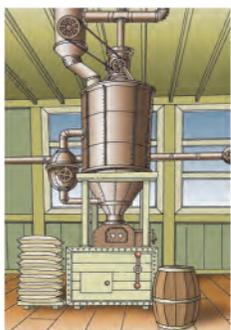
わたしはジェームズ・ワットです。

ジェームズ・ワットという人を知っていますか。蒸気機関を発明した人です。

ワットが発明した蒸気機関が製粉にも利用されはじめたのは、十八世紀のころイギリスでのことでした。

ワットが蒸気機関を発明したおかげで、製粉の技術が大きく変わり、大規模な製粉工場もできました。

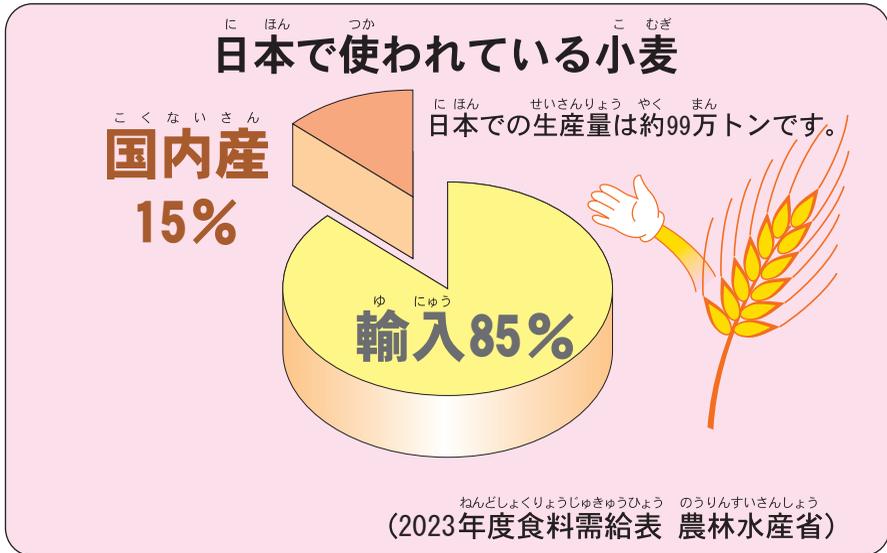
十九世紀に入ると、現在製粉工場で見られているような、ローレル製粉機が開発され、ますます品質の良い小麦粉が作られるようになりました。



ローレル製粉機



日本にほんで使つかわれていいる小麦こむぎ

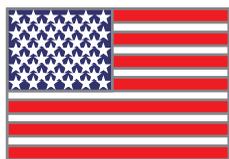


近年きんねん、日本にほんで一年間いちねんかんに消費しょうひされる小麦こむぎの量りやうは、約六百五十万トン。日本にほんで取とれる小麦こむぎは、めん用めんように向むく小麦こむぎがほとんどですが、パンなど他の用途ほかにようとに向むく小麦こむぎも近頃栽培ちかごろさいばいされはじめました。しかし、まだ多くの人おほひとの口くちに合う物ものはできませんので、外国がいこくから輸入ゆにゅうしているのです。輸入ゆにゅう先さきは、パン用めんようの小麦こむぎとマカロニ・スパゲツティ専用せんようのデュラム小麦こむぎはカナダ・アメリカ、ケーキ用けいようの小麦こむぎはアメリカ、めん用の小麦めんようのこむぎは日本にほんでとれるものの他にオーストラリアの小麦ほかにほかのこむぎと、他にオーストラリアの小麦ほかにほかのこむぎといふように、各用途かくようとに適てきした物ものをそれぞれの国くにから輸入ゆにゅうしています。

日本にほんは外国がいこくからいろいろな小麦こむぎを輸入ゆにゅうしているのよ。

●輸入小麦ゆにゅうこむぎの輸入先国別割合ゆにゅうさきくにべつわりあい●

日本にほんではどれくらい取とれるの？



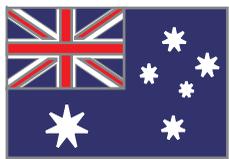
アメリカ

約44%



カナダ

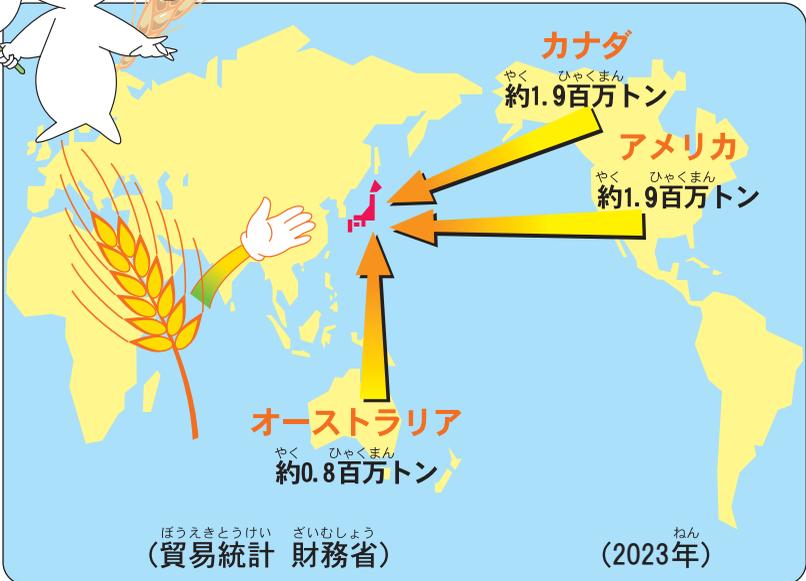
約38%



オーストラリア

約18%

ほうえきとうけい ざいむしやう ねん
(貿易統計 財務省 2023年)



小麦の種類



世界のほとんどの国で栽培されている小麦には、いろいろな種類があり、その特徴で分類されています。粒の硬さによって「硬質小麦」「中間質小麦」「軟質小麦」にわけられます。

また、栽培の季節によって「春小麦」「冬小麦」。

粒の色によって「赤小麦」「白小麦」などとよばれます。

このほか、用途で分ける方法もあり、パン用、めん用、菓子用などが一般的です。



硬質小麦

粒が硬く、たんぱく質を多く含んだ小麦です。粉にして水を加えてこねたとき、粘りと弾力が強く、強力粉と呼ばれる粉に加工されます。

パンや中華めんに向きます。主にアメリカ産、カナダ産です。



キョウリキ 強カマン



軟質小麦

粒は軟らかく薄力粉に加工されます。たんぱく質の含有量が少ない小麦です。粉にして水でこねたとき、適度にやわらかく、ビスケットやケーキ等の菓子、天ぷらに向きます。主にアメリカ産です。



セモリナマン

中間質小麦

ほどほどの硬さで、中力粉に加工されます。たんぱく質の含有量は中くらい。粉にして水でこねたとき、伸びがよく、日本めんに向きます。主にオーストラリア産、国内産です。



ちゅうりき 中カマン



はくりき 薄カマン

小麦粉のたんぱく質グルテン



小麦粉に含まれるグルテンの量と質によって、小麦粉は強力粉とか中力粉、薄力粉に分類されるのよ。

小麦粉のたんぱく質の大部分は、水を加えてこねるとグルテンと呼ばれるものになります。グルテンは他の穀物にはないもので、小麦粉に水を加えてこねると弾力性と粘性が出てくるのは、このグルテンのためなのです。パンがふくらんだり、うどんや中華めんのしこしこした歯ごたえは、グルテンの働きによるものです。左の小麦粉の電子顕微鏡写真では、わかりやすくするためにたんぱく質やでんぷんに色をつけてあります。

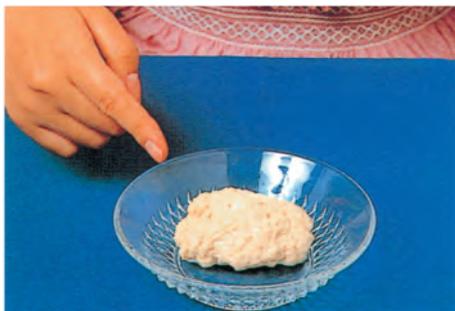


小麦粉に水を加えてこねてだんごをつくりまます。これを水の中で何度も指先でもんでみると、でんぷんは水にとけ白くにごります。この水を捨て同じように三回〜四回くり返して、水が白くにごらなくなったら残った固まりがグルテンです。ちょうどチューインガムの様な弾力とねばねばした性質があります。



小麦粉からグルテンを取り出してみよう。

グルテンの性質が強く、量の多いのが強力粉よ。



上の写真は、小麦粉からグルテンを取り出したものです。

たんぱく質の量と質で決まる小麦粉の種類

	強力粉	中力粉	薄力粉
グルテンの量	多い		少ない
グルテンの性質	強い		弱い
小麦粉の粒度	粗い		細かい



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・ギョウザの皮・中華めん・ピザ	うどん・そのほかの料理	ケーキ・菓子 天ぷら・そのほかの料理

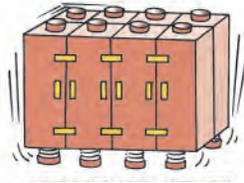
マカロニ、スパゲッティにはデュラム・セモリナ

デュラム・セモリナは、デュラム小麦を粗挽きしたもので、マカロニ、スパゲッティに最も適したものです。デュラム小麦は、俗にマカロニ小麦とも呼ばれ、柔軟なグルテンを豊富に含み、黄色みが強いのが特徴です。マカロニ類に加工すると、鮮やかな琥珀色とシコシコした歯ごたえを与えます。主産地は、イタリア、北アフリカなどの地中海沿岸地方、アメリカ、カナダなどです。

小麦粉が
できる
まで

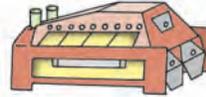


<ふるい わ し あげ>
ふるい き 篩分け

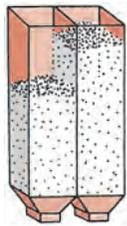


くだ こむぎ こな
砕いた小麦を粉と
ふすまに
ふるい
篩で分けます。

ピュリファイヤー



くだ こむぎ はいにゅう
砕いた小麦の胚乳
ぶ しんどうふるい ふりよく
部を振動篩と風力
できれいにします。



こむぎこ いちどこむぎこ
小麦粉は一度小麦粉サイロに
い しゅつか まえ いちど
入れ、出荷する前にもう一度
ふるい
篩にかけます。ふすまはふす
まタンクに い しょうりょう
入れて飼料などと
しゅつか
して出荷します。

さいふるい き
再篩機
いちどふるい
(もう一度篩に
かけます)



きんぞく しょうきょ そうち
金属除去装置
きんぞくへん のぞ
(金属片などを除きます)



家庭へ



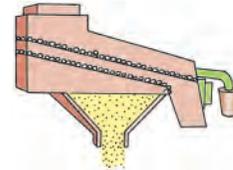
バラ出荷 食品工場へ (業務用)

しょうりょう
飼料

どうぶつ
(動物のエサになります)

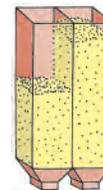
<せい せん ちょう しつ>
原料精選機

げんりょう せい せん き
原料精選機



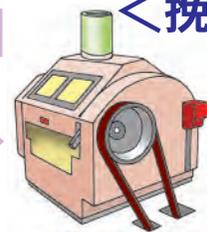
こむぎ ま
小麦に混ざっているきょう
ざつづつ こむぎ いがい
雑物(小麦以外のものをい
かんぜん と のぞ
きます)を完全に取除き
ます。

ちょうしつ
調質タンク



こむぎ しょうりょう みず くわ くだ
小麦に少量の水を加えて砕
きやすくします。

き
ロール機



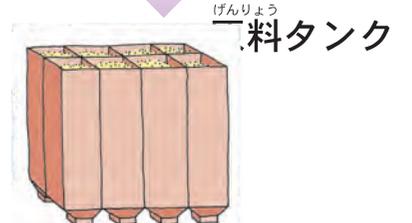
<ばん さい>
挽砕

こむぎ くだ
小麦を砕きます。砕かれたものをふるい
にかい、さらにべつ
別のロールにかけてだんだん細かい粉にしてい
きます。

<うけ いれ>
受入



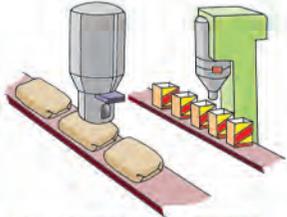
サイロ



げんりょう
原料タンク

サイロから原料小麦を受け入れ、
いつでもつか じゅんび
使えるように準備します。

おおぶくろほうそう き こぶくろほうそう き
大袋包装機 小袋包装機
ぎょうむよう かていよう
(業務用) (家庭用)



きんぞくけんしゅつき
金属検出器

きんぞくへん こんにゅう
金属片などの混入を
チェックします。

ひんしつ
品質と

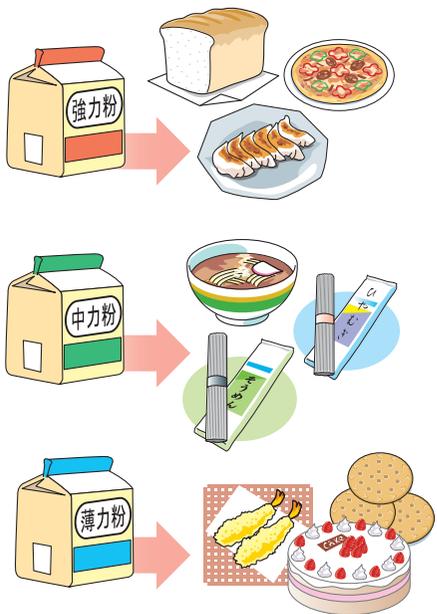
ないようりょう
内容量のチェックを
しゅつか
して出荷します。

パン・
めん・
かし
菓子などの
しょくひんこうじょう
食品工場へ
ぎょうむよう
(業務用)

四つの
お願い

1 小麦粉は、用途にあった
ものを選びましょう！

●小麦粉には、強力粉（パン、ギョウザ、中華めん、ピザなど）、中力粉（うどん、そのほかの料理）、薄力粉（ケーキ、菓子、天ぷらそのほかの料理）の種類があります。
用途にあわせて、必要なだけ買いましょう。そして、開封したら、できるだけ早く使いきってしまいましょう。



2 小麦粉の袋の注意書きを、
よく読みましょう！

●小麦粉を使うときには、必ずこの（ご注意）を読んでから、料理をはじめてください。

■ご注意■

油で揚げるお菓子などを作るときは、次のことを必ず守ってください。そうしないと、生地（きじ）が破裂して油が飛び散り、やけどをする危険があります。

- ドーナツ、アメリカンドッグなど、水で練った生地の場合は小麦粉100gに対し、ベーキングパウダー3g以上と砂糖10g以上の両方を必ず入れてください。
- スペイン風揚げ菓子など、熱湯で練った生地の場合は、必ず星形の口金で絞り出し表面をあらくしてください。



3 小麦粉は、よくふるって使い、
使い残しの粉は、もともにもど
さないようにしましょう！

●よくふるってかき
小麦粉をよくふるうと、小さなかたまりがほぐれるだけでなく、空気が小麦粉の粒子の間に入るので、かたまりが出来にくくなり、お料理やお菓子が上手においしくできあがります。ベーキングパウダーを使うときは、粉といっしょにふるうと均一にまざります。

●使い残しの粉は、もとの袋にもどさない

小麦粉は、その料理に必要な量だけ袋から取り出すようにしましょう。天ぷらやフライなどで肉や魚にふれた小麦粉は、その切れはしが入ったり、水気を吸ってカビやかたまりの原因になることがあります。使い残しの小麦粉はもともにもどさないようにしましょう。

●小麦粉は生の状態だと
消化されにくいので、
加熱処理してから食べ
ましょう。

小麦粉は生の状態だと消化されにくいので、加熱処理してから食べましょう。



4 小麦粉は、しっかり封をして
正しく保存しましょう！

●ニオイが大きい！

小麦粉は、ほかのニオイ（洗剤、灯油、化粧品など）がつきやすい性質を持っています。

ニオイの強いものといっしょに保存するのはさげましよう。風味がそこなわれ、せつかくのお料理もだいなしになります。

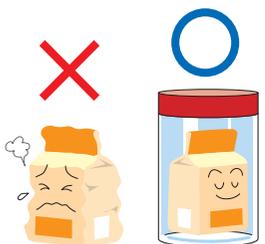
●開封後は、しっかり封を！

開封した小麦粉は、虫や異物が入らないように、開封部分をしっかりとしめましょう。缶やビンなどの密封容器に移しかえるのも、上手な保存方法です。

●湿気は、ニガ手

小麦粉は、湿気に敏感です。湿気は、カビの原因になるだけでなく、品質そのものを悪くしてしまいます。

保存は涼しい乾燥した場所に。





準備

- ・とり肉、玉ねぎは1cm角に切ります。
- ・じゃがいもは1cm角に切り、水につけ、ザルにあげます。



作り方

1. うどんを作ります。ボールに小麦粉を入れ、水を少しずつ入れながら手でよく混ぜます。
2. 耳たぶくらいのかたさになるまで、よくこねたらラップに包んで、30分から1時間休ませます。



3. その間に、カレーを作ります。なべに油をあたため、玉ねぎを炒め、とり肉、じゃがいも、ミックスベジタブルの順番に炒めます。



4. だし汁をいれて沸騰させます。



5. 休ませた生地を、棒状に伸ばしてから手でちぎり、細長く伸ばし、4に入れます。



6. うどんが柔らかくなったら、カレールーを入れ、とけたら、みりんとしょうゆで味を調えます。



カレーうどん

材料 (4人分)

- ・カレー
 - とりもも肉 1枚
 - じゃがいも 1個
 - 玉ねぎ 1/2個
 - ミックスベジタブル 100g
 - 市販のカレールー 30g
 - 油 大さじ1杯
 - だし汁 5カップ
 - みりん 大さじ1杯
 - しょうゆ 大さじ1/2杯
- ・うどん
 - 小麦粉 (薄力粉) 200g
 - 水 1/2カップ

ひとり
1人あたりの栄養価
エネルギー 379kcal
たんぱく質 16.4g
脂質 8.7g
炭水化物 55.5g
食塩相当量 1.6g
食物せんい 3.4g

みんなで楽しく、
うどんを手でのばし、おなべひとつで簡単に作れるカレーうどん!





準備

- ・玉ねぎ、ベーコン、しいたけ、マッシュルームは粗めのみじん切りにします。
- ・キャベツは小さめの角に切ります。
- ・パセリはみじん切りにします。



作り方

1. なべにバターを溶かし、ベーコンを炒め油がでてきたら、玉ねぎを透き通るまで炒めます。



2. しいたけ、マッシュルームを入れ、しんなりしてきたらキャベツを入れ、小麦粉を入れてよく混ぜます。



3. 水と固形コンソメを入れ、沸騰したらショート Pasta を入れます。



4. パスタがやわらかくなったら、牛乳を入れ、塩で味を調えます。
5. 器に盛り、パセリを散らします。



ショート Pasta 入り
クリームスープ

材料 (4人分)

- ショート Pasta 60g
- 玉ねぎ 1個
- ベーコン 3枚
- しいたけ 4枚
- マッシュルーム 1パック
- キャベツ 大1枚
- バター 20g
- 小麦粉 (薄力粉) 20g
- 水 3カップ
- 固形コンソメ 1個
- 牛乳 300ml
- 塩 小さじ1 / 2杯
- パセリ 適宜

- ひとり 1人あたりの栄養価
- エネルギー 204 kcal
 - たんぱく質 6.7g
 - 脂質 12.2g
 - 炭水化物 17.3g
 - 食塩相当量 1.0g
 - 食物せんい 1.9g

小麦粉を材料と一緒に炒めるだけで簡単クリームスープの出来上がり!





準備

- ・豚肉は1cm幅くらいに切り、塩、こしょうをまぶします。
- ・玉ねぎ、ピーマンは5mm幅に切ります。
- ・りんごはいちょう切りにします。
- ・ケチャップとマヨネーズは混ぜ合わせてソースを作ります。
- ・レタスは食べやすい大きさにちぎります。



作り方

1. フライパンにバターを入れ溶かし、りんごを入れて焼き、器に取り出します。



2. フライパンにバターが残っている状態で、玉ねぎ、豚肉、ピーマンの順番に炒め、白ワインを入れて蒸発するまで炒め、器に取り出します。



3. 食パンに2と1をのせ、ソースをかけ、チーズをのせ、食パンではさみます。



4. ホットサンドメーカーで焼きます。
5. お皿にレタスを敷き、ホットサンドを食べやすい大きさに切り、盛りつけ、トマトとパセリを飾ります。



豚肉とりんごの
ホットサンド

材料 (4人分)

食パン (10枚切り)	8枚	・ソース	
豚肉	150g	トマトケチャップ	10g
玉ねぎ	1/4個	マヨネーズ	10g
ピーマン	小1個	・付け合わせ	
白ワイン		レタス	2枚
大さじ	1杯	プチトマト	12個
塩	少々	パセリ	少々
こしょう	少々		
りんご	1/4個		
バター	5g		
スライスチーズ	4枚		

ひとり 1人あたりの栄養価

エネルギー	371kcal
たんぱく質	20.2g
脂質	13.2g
炭水化物	47.4g
食塩相当量	1.9g
食物せんい	2.6g



豚肉とりんごの相性はばっちり!
温かいときが一番おいしい
ホットサンド!



準備

- ・バターは耐熱の器に入れ、電子レンジで溶かします。
- ・クリームチーズは小さな角に切ります。
- ・全粒粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておきます。
- ・飾りの果物は小さな角に切り、メープルシロップと合わせておきます。



作り方

1. ボールに割った卵を入れ、泡立て器で混ぜたら砂糖を入れ、よく混ぜます。



2. バターと牛乳を入れ混ぜます。



3. クリームチーズを入れます。



4. 全粒粉とベーキングパウダーを入れ、スプーンで粉が見えなくなるまでよく混ぜます。



5. フライパンに油を入れ、あたたまったところに生地を流し入れ焼きます。

6. お皿に盛り、果物を添えます。



クリームチーズ入り
全粒粉のパンケーキ

材料 (4人分)

- 卵 2個
- 砂糖 30g
- 無塩バター 20g
- 牛乳 大さじ2杯
- クリームチーズ 80g
- 全粒粉 80g
- ベーキングパウダー 小さじ1/2杯
- 油 小さじ1杯
- 飾り
 - いちご 4個
 - キウイ 1/2個
 - オレンジ 1/2個
 - バナナ 1/3本
 - メープルシロップ 小さじ1杯

- ひとり 1人あたりの栄養価
- エネルギー 262 kcal
 - たんぱく質 7.9g
 - 脂質 14.2g
 - 炭水化物 26.6g
 - 食塩相当量 0.3g
 - 食物せんい 2.7g



食物せんいがたっぷり
全粒粉で
手軽なお菓子
づくり!

小麦粉
の
いろいろ



スポーツ選手つてもっとお肉を食べるのとおもった。



「この小麦粉のスタミナ・パワーをエネルギーとして引き出すためには、スポーツをする2時間前に、小麦粉料理を食べるといいのよ。」

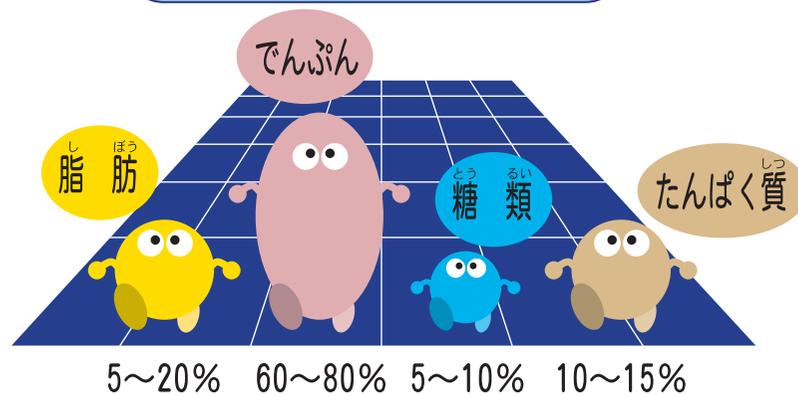
1 スタミナパワー



スポーツをする時、筋肉を最大限に働かせるためには、筋肉に蓄えられているグリコーゲンが大切です。小麦粉には、このグリコーゲンの素となるでんぷん質が、たくさん含まれているのです。



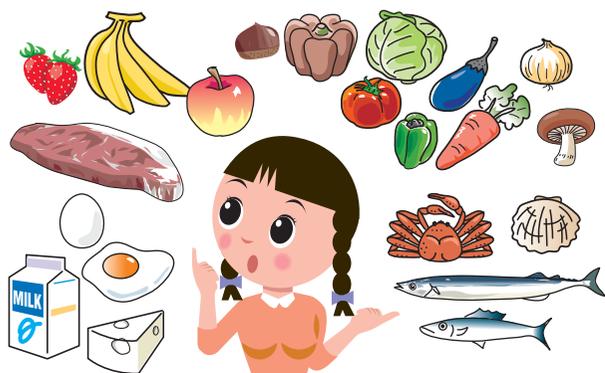
スポーツに最適な比率



(ロバート・ハース著「食べて勝つ」より)

※ グリコーゲンは、動物(人)が食物から摂った糖分(でんぷん)を肝臓や筋肉組織に蓄えるために体内で合成する多糖類のことです。蓄えられたグリコーゲンは必要に応じてブドウ糖に戻されエネルギーとなります。グリコーゲンが不足すると、運動の持続力が低下します。

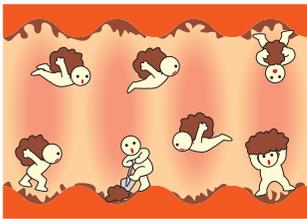
2 ハーモニーパワー



他にも、小麦粉には、いろいろなパワーがあります。いろいろな食べ物と相性がいいハーモニー・パワー

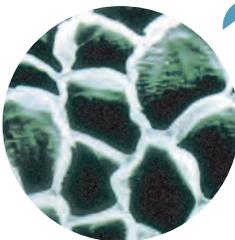
5 ヘルシー・パワー

パンやめんなど小麦粉から作られた製品は、いろいろな料理に使われて、食べられることから量としても、比較的多くの食物せんいをとることとなります。食物せんいは便秘をふせいだり、大腸のガンや高血圧を予防するヘルシー・パワー。



腸の中で活躍する食物せんい

「食物せんいは体内では消化・吸収されにくい成分のことだが、セルロースなどの水に溶けない食物せんいは、腸の壁にこびりついていてカスを掃除してくれるし、水に溶ける食物せんいは、食べ物の中の塩分などを包みこんだりするんじゃないよ。」



小麦の食物せんいの顕微鏡写真

「食物せんいってなあに?」

※ 食物せんいとは「人の消化酵素では消化されにくい食物中の成分」のことで、わたしたちが健康な生活をおくるのに欠かせない成分です。

3 コナちゃん・パワー

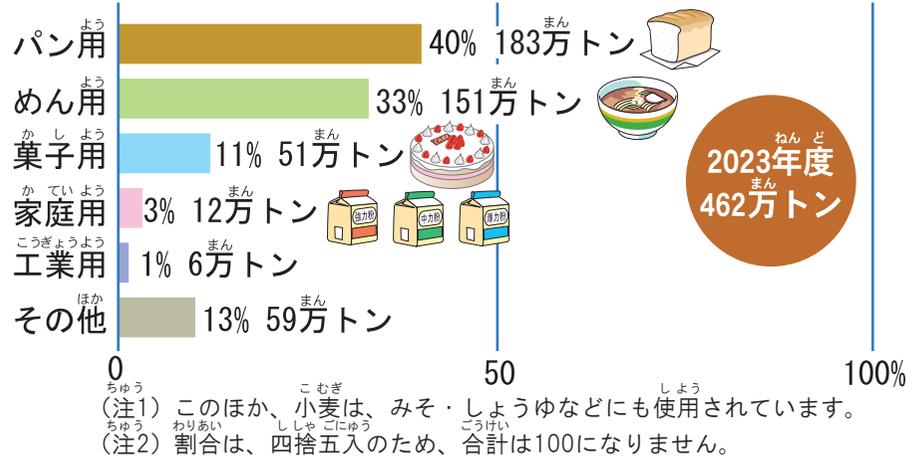


私のなまえをおもいだしてね!

パンになったり、めんになったり、お菓子になったり、形を自由自在に変える、粉(コナ)ちゃん・パワー。



■小麦粉から作られる製品の割合■ (2023年度: 462万トン)
製粉工場実態調査 農林水産省



4 ダイエット・パワー

「カナちゃんには、ピッタリのパワーよね。」
カロリーの割にカサが大きく、食べた時、満腹感があって、お腹がすきにくくなるダイエット・パワー。



こむぎこ えいようせいぶん
●小麦粉の栄養成分●

にほんしょくひんひょうじゆんせいぶんひょう ねんぱん はちてい もんぷかがくしやう かがくぎじゆつ がくじゆつしんぎかいしげんちやうさふんかかいへん
(日本食品標準成分表2020年版(八訂)文部科学省 科学技術・学術審議会資源調査分科会編)

種類	可食部 100g 当たり																	
	エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	(食物せんい)	灰分	無機質 (むきしつ)							ビタミン			
								カルシウム	リン	鉄	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
kcal	kJ	(.....g.....)					(.....mg.....)							(.....mg.....)				
薄力粉 (1等)	349	1.485	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)	337	1.435	14.0	9.0	1.6	75.1 (2.8)	0.4	17	64	0.5	1	100	18	0.5	0.11	0.10	0.03	0.6
強力粉 (1等)	337	1.432	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	320	1.356	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

- (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. 食物せんいは炭水化物の内数です。

あとがき
パン、めん、ケーキ、ビスケット……など小麦粉からつくられる食品は、わたしたちの食生活を豊かなものにするために欠かせないものばかりです。
この小麦粉と、原料である小麦について、もっとよく知ってもらいたいと思つて、このハンドブックを作りました。
このハンドブックが、健康で豊かな食生活をめざす皆さんのお役に立てれば幸いです。



「小麦粉には、いろいろなパワーがあるじゃろ。それに食べて美味しい！食べて楽しい！食べているうちに元気になる！」
このパワーがすばらしいじゃ。」



「毎日毎日、食卓に注ぎ込まれる多くの人の愛情が、今日の小麦粉文化を生むことになったのね。」





■禁無断転載■

2024年7月作製

一般財団法人 製粉振興会

〒103-0026 東京都中央区日本橋兜町15番6号製粉会館（2階）

TEL. (03) 3666-2712 (代表)

FAX. (03) 3667-1883

E-mail: info@seifun.or.jp

HP: <https://www.seifun.or.jp>

(小麦粉のおはなし)

