



パンやうどん、お菓子など、様々な食品の原料となる小麦は、6~8月頃に収穫シーズンを迎えます。今回は私たちの食生活に欠かせない小麦の栄養や小麦粉の種類についてご紹介します。



小麦・小麦粉について教えてください。



小麦の構造と栄養成分



小麦の一粒は「表皮」「胚乳」「胚芽」の3つの部位で構成されます。

- 表皮：「ふすま」や「ブラン」とも呼び、食物繊維や鉄、亜鉛などを含む
- 胚乳：全体の約80%を占め、糖質とたんぱく質を主成分とする
- 胚芽：脂質やたんぱく質、各種ビタミン、ミネラルを含む

表皮や胚芽を除き、胚乳を細かく砕いて粉にすると小麦粉になります！

小麦粉の種類

小麦粉は含まれているたんぱく質（グルテン）の量や質によって分類されます。

	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 (粘り・弾力性)	強い		弱い
食感	弾力がある	のびがよい	かるい
主な用途	パン、餃子の皮、 ピザ、中華まん など	うどん、ベーグル お好み焼き など	ケーキ、お菓子、 天ぷらの衣 など

《 その他の小麦粉 》

全粒粉

小麦の粒を丸ごと挽いて粉にしたもので、香ばしい風味が特徴です。食物繊維やマグネシウム、鉄、亜鉛を豊富に含みます。

全粒粉

デュラムセモリナ

パスタによく使用される小麦粉です。ゆでたときの歯切れがよく、ゆで伸びが少ないことが特徴です。

小麦粉の保存ポイント

- ✓ 直射日光、高温・多湿を避け、涼しく乾燥した場所で保存！
冷蔵庫での保存は、室温との温度差で結露が生じ、ダマやカビが発生する場合があります。
- ✓ 開封後は密閉容器に！
開封後は虫などの侵入を防ぐため、密閉容器に入れて保存し、なるべく早く使い切りましょう。

ミックス粉は冷蔵庫で保存！

ホットケーキミックスやお好み焼き粉などのミックス粉は、卵粉やだしが含まれているためダニが侵入しやすいです。ダニの侵入・繁殖防止のため、開封後は密閉容器に入れて冷蔵庫で保存しましょう。



薬局とつながる 健康管理アプリ とりけあ



食事記録で一日の栄養バランスがわかる！
管理栄養士監修の健康レシピも満載♪



活動量も記録できる！
歩数・体重はグラフで管理！



おくすりアラームで飲み忘れ防止！



体調・健康診断の結果を記録！

Pick UP レシピ

食物繊維たっぷり！

全粒粉ブラウニー

カテゴリ：ヘルシーおやつ



インストール無料！

詳しくはこちら♪

