



# おおこうちだより

ぜんりゅうふん

## - 全粒粉 -



Vol.  
73

パスタの麺、ビスケットやクッキー、パンなどで目にする事の多い『全粒粉』。なんとなく体に良いイメージはありますが、一体どのような食材なのでしょう？今回はそんな全粒粉についてまとめてみました。



### 全粒粉とは

全粒粉は小麦粉の一種です。小麦の粒をまるごと挽いて粉にしたもので、風味豊かで香ばしく、ほんのり苦味が感じられるのが特徴です。また、ぷちぷちとした歯ごたえがあり、食べごたえがあります。小麦粉と全粒粉は、お米でいう精白米と玄米によく似た関係と言えます。

### 食物繊維がたっぷり

point  
1.

全粒粉には食物繊維が100g中11.2g含まれており、これは小麦粉と比較すると4倍以上です。また、食物繊維が多く含まれているためGI値が低い食品です。GI値とは、食品を摂取した時の血糖値の上昇具合を表し、GI値が高いと血糖値が急上昇し、多量のインスリンが分泌され、脂肪合成が高まります。GI値の低い全粒粉を選ぶことによって、血糖値の上昇を緩やかにし、過剰にインスリンを分泌しすぎることなく、糖が速やかに吸収されるため、糖尿病リスクの軽減やダイエット効果が期待できます。

### ビタミンやミネラルが豊富

point  
2.

小麦粉と比べ、全粒粉には血圧を下げたりむくみ防止に効果のあるカリウムが3倍以上、貧血予防につながる鉄分も3倍以上含まれています。他にも不足しがちなマグネシウムや亜鉛も多く含まれています。またビタミンB群も豊富で、中でも疲労回復に効果があるビタミンB1や脂肪燃焼に必要なビタミンB2も含まれているので、ダイエットにも効果はあります。

### グルテンが少ない

point  
3.

小麦などから生成されるグルテンは肥満や腹痛、便秘、下痢などの消化器症状、アレルギー反応などの影響があるとされています。全粒粉は小麦粉よりもグルテンの含有量が少ないです。このグルテンの摂取量を減らすことで健康回復やダイエットにもつながります。

【一物全体食】とは、食物は全体でひとつの命、それを丸ごと余すところなくいただくという考え方です。食物を丸ごといただくということは当然ながらその食物が持つ栄養が全部取れるということです。野菜なら皮や葉、根も、小魚なら丸ごと、米や小麦は精製しない状態で食することを指します。実際、それらをいただくのはなかなか難しいのが現状ですが、全粒粉はほぼ小麦を丸ごといただける、【一物全体食】を実践できる食材と言えます。

