

Eメール iunichi@naripen.com

よつば便り

2005年3月2日
ナリサワペンション
蔵王ぷらとー
〒999-3113 山形県
上山市蔵王坊平高原
TEL 023-679-2792
FAX 023-679-2791

全粒パンは健康維持に欠かせない

ナンブ小麦粉とホシノ天然酵母で作るパンの美味しさや香ばしい麦の香り、食感、安全性にますますはまって行きそうです。

◎よく噛むから頭にもいい
特におすすりしたい全粒パンは噛み応え良く、柔らかい食べ物の多い昨今、アゴの発育の遅れや歯並びの悪い子も多くあるといえます。全粒パン等歯ごたえのしっかりしたものを食べたいものです。又、噛む事は頭に良い刺激を与え脳の発達を促し、消化も促進します。なにより「味わって食べる」という食の喜びを与えてくれます。

◎食物繊維が玄米の十一倍と豊富。
食物繊維は「腸の掃除屋さん」。腸を刺激し活性化させお腹すっきりにしてくれます。発酵食品(ヨーグルトや納豆等)と一緒に食べるとより良いですね。食べ過ぎにも注意。

◎鉄分の豊富なのも嬉しいですね。女性に多い貧血は、鉄分の不足が原因。厚生労働省の栄養所要量は一日あたり成人男子10mg、女性12mgの鉄分が必要とされています。この12mgって、ほうれん草なら丸ごと一握を毎日ということ。

けっこう大変でいろんな食材からまんべんなく摂るのが理想。
例えばレバーなど苦手でも、食パンを全粒パンに変えるなど、全粒粉を上手に取り入れて下さい。

◎ビタミンB1も豊富で夏バテ解消
夏バテはもちろんだるさや集中力不足はビタミンB1は、ごはんやパン、砂糖などの糖質を分解する酵素を助け、エネルギーに変えてくれます。

◎低インシュリンダイエットでおなじみ、GI値もばっちり低い!
食事後は、血糖値が上がります。急激に上昇した血糖値を元に戻すために、すぐに臓からインシュリンが分泌されます。インシュリンは、血液中の糖をエネルギーとして筋肉へ送るのですが、糖が余ってしまつと脂肪に変えて体内で蓄えてしまします。おまけに、蓄えた脂肪が血液へ流れ出るのを防ぐために脂肪を分解する働きをも制御するため、インシュリンが分泌されると太りやすくなるのです。けれど、食品の中にはインシュリンが出にくい食品があるので、それを判断する基準が、GI(グリセミック)値。GI値の低い食事を続けることで、リバウンド(日清製粉 全粒粉ってなあに?)より

や運動なしで痩せようというのが低インシュリンダイエットなのです。では、GI値が低い食品は?食パンかお肉か。答えは?お肉もGI値八四で高めの食品。そこで、主食にするなら、全粒パンや玄米がお勧め。小麦全粒粉のGI値は四五。

◎小麦アルブミンパワーとは小麦の中の水溶性たんぱく質のこと、中でも「小麦アルブミン」と呼ばれるたんぱく質は、糖質の消化をゆるやかにするのにも優れた有用性を持つ事が明らかになってきました。食後、血糖値が上がってインシュリンが過度に分泌されると、膵臓に負担をかける事になります。でも、「小麦アルブミン」は、食後の血糖値上昇を緩やかにしてくれるのでインシュリンの分泌が少なくてすむんだそうです。食事と一緒に「小麦アルブミン」を摂っていただければ、膵臓の負担を軽減することができます。糖尿病や高血圧の方々に朗報ですね。

◎「若返りのビタミン」ビタミンEが全粒粉に豊富に含まれています。

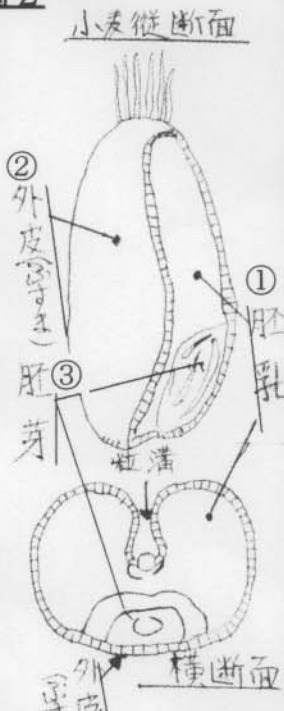
図1	全粒粉&グルテン粉	中力粉	強力粉	玄米
エネルギー	328	368	368	351
水分	14.5	14.0	14.0	15.5
たんぱく質	12.8	9.0	9.0	7.4
脂質	2.9	1.8	1.8	3.0
炭水化物	68.2	74.8	71.6	71.8
食物繊維	11.2	2.8	2.7	1.0
灰分	1.6	0.4	0.4	1.3
カルシウム	26	20	20	10
リン	310	74	75	300
鉄	3.1	0.6	1.0	1.1
ナトリウム	2	2	2	2
カリウム	330	100	80	250
マグネシウム	140	18	23	
亜鉛	3.0	0.5	0.8	
銅	0.42	0.11	0.15	
ビタミン1	0.34	0.12	0.10	0.54
ビタミン2	0.09	0.04	0.05	0.06
ナイアシン	5.7	0.7	0.9	4.5

小麦粉と米の栄養成分

①胚乳 図2

小麦粒の約83%この部分が白い粉になります。

②表皮(ふすま)小麦粒の約15%を占めふすまは家畜の飼料に使われます。



③胚芽 小麦粒の約2%栄養素が豊富に含まれていて薬品や栄養補助食品などに利用されます。

①+②+③=全粒粉
全粒粉は、小麦の栄養を丸ごと粉にしてあるんだ

営業日変更があります

4月29日(金)分は前日
4月28日(木)に配達、発送致します
5月4日(火)は臨時休業致します
5月7日(金)より平常営業致します

第9回蔵王ぷらと一祭

もうすっかり恒例となったぷらと一祭は5月14日(土)~15日(日)開催します。パン作りチーム、ソーセージ作りチーム、燻製チーム、子供ピザ作りチーム等もっと楽しく元気なぷらと一祭企画中です。みんな予定してお出でかけ下さい。