

小麦全粒粉が、 スゴイ理由。

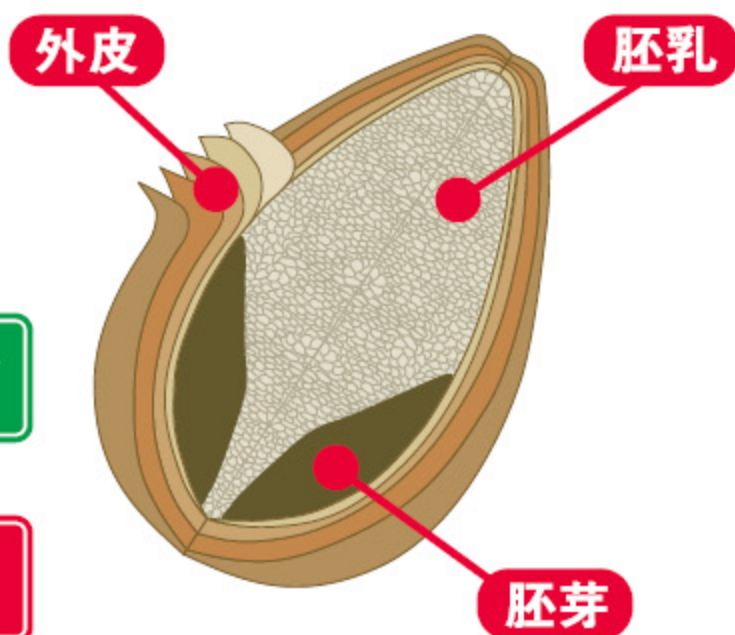
普通的小麦粉と、
小麦全粒粉は
どう違うの？

小麦粉

胚乳の部分だけを挽いたものが一般的小麦粉です。
でんぷんやたんぱく質が主な成分です。

小麦全粒粉

胚乳・胚芽・外皮全て、小麦をまるごと
挽いたものが小麦全粒粉です。



小麦全粒粉の 栄養成分は？

小麦全粒粉は、
小麦をまるごと挽いたものだから、
食物繊維、鉄、ビタミンB1などが
通常的小麦粉より豊富に含まれています！
「日々の食」で無理なく健康でありたい人に
ぴったりです。

	全粒粉(強力)	小麦粉(強力1等粉)
食物繊維(g)	11.2	2.7
鉄(mg)	3.1	1
ビタミンB1(mg)	0.34	0.1
ビタミンE(mg)	1	0.3
カルシウム(mg)	26	20
カリウム(mg)	330	80
銅(mg)	0.42	0.15
亜鉛(mg)	3	0.8

データ：100gあたりの栄養成分値（「五訂日本食品標準成分表」より）