



平打ち麺

全粒粉うどん

国産小麦の



国産小麦の全粒粉を100%使用したコシのあるうどんです。小麦本来のおいしさをお楽しみ頂けます。そばにも似た食感と、のど越しのよい平打ち麺です。食物繊維・鉄・マグネシウムがたっぷり含まれています！亜鉛・ビタミンB1・ビタミンB6の補給にもおすすめです。

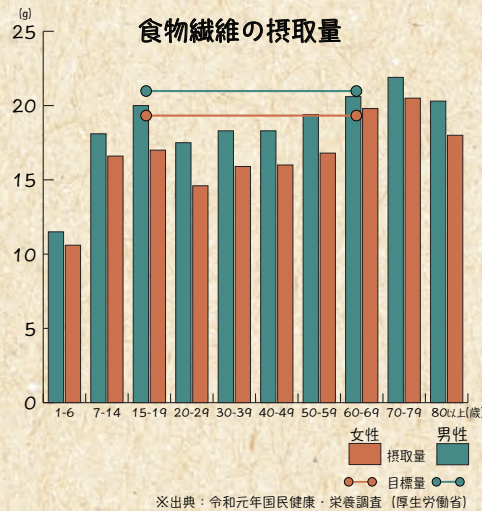
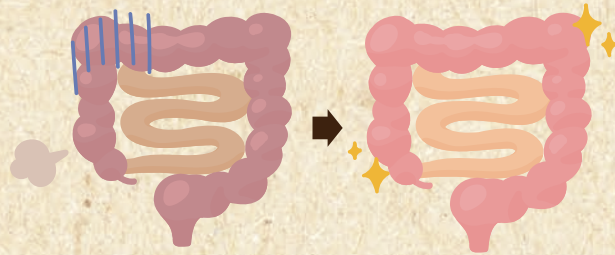
現代人の食物繊維の摂取量

食物繊維とは

人の消化酵素では消化できない成分で、腸内環境を改善する等、生活習慣病予防が期待されています。食生活の欧米化で食物繊維の摂取量は減少傾向で、現代人には不足している栄養素です。

腸内環境を整える

食物繊維は、便通を整えて便秘を防ぐうえで欠かせないものです。また、脂質・糖・ナトリウムなどを吸着して身体の外に排出する働きがあるため、これらを摂り過ぎることによって引き起こされる肥満や脂質異常症（高脂血症）・糖尿病・高血圧など生活習慣病の予防・改善にも効果が期待できます。

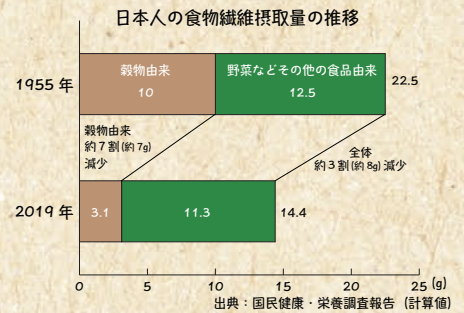


食物繊維の目標量

日本人の食物繊維の摂取状況を鑑み、食事摂取基準（2020年度版）では、生活習慣病の予防のために現在の日本人が当面の目標とすべき1日あたりの目標量として18~64歳の男性で21g以上、女性は18g以上としています。

現代人の食物繊維の摂取量

食物繊維の摂取量を年代別性別に見ると、現代人は目標量に対して全体的に摂取量が少なくなっています。特に、20代から30代の女性が不足しがちであることがわかります。現代人の食物繊維の摂取量は、主食である米飯からパン食に変わってきたことによって減ってきています。

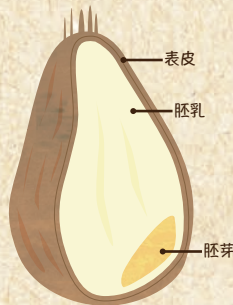


穀物からの食物繊維摂取量が減少

1955年と2019年の食物繊維の摂取量は、全体量で約3割（約8g）減ってきています。中でも穀物由来の食物繊維の摂取量が約7gも減少しています。主食の欧米化などにより、穀物から摂る食物繊維が大幅に減少したことが、食物繊維全体の摂取量に影響し、大幅に減ってきている原因のひとつであることがわかります。

食物繊維が豊富な全粒粉

小麦は胚乳、表皮（ブラン・ふすま）、胚芽の3つでできています。一般的な小麦粉は表皮や胚芽を除いてから挽いていますが、全粒粉は、胚乳、表皮、胚芽もそのまま挽いたものです。小麦をまるごと粉に挽くことで、食物繊維・鉄・マグネシウムを豊富に含んでいます。最近では全粒粉を使用したほうがGI値が低いので、血糖値が上がりにくいこともわかっています。

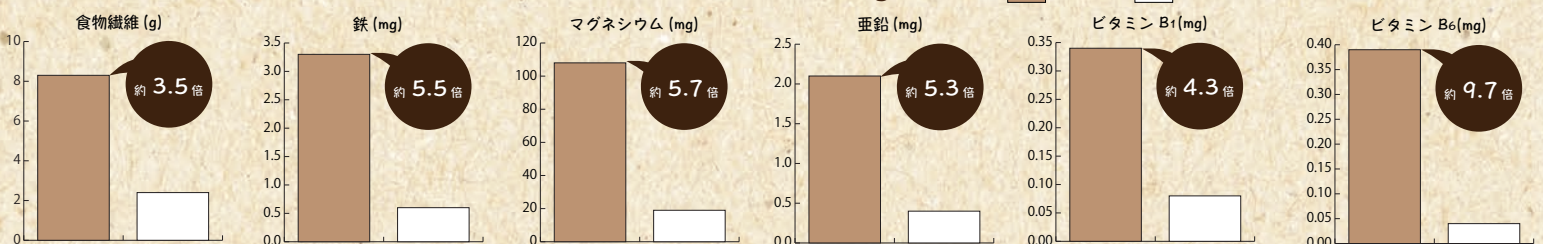


粒子の細かい粉を使用、のど越しのよい平打ち麺

全粒粉は、国内産の小麦を100%使用、食塩は赤糖の天塩を使用しています。製粉にもこだわり、焼き菓子などにも使用できるほど粒子の細やかさが特長の小麦粉です。この粒子の細やかさが、麺ののど越しのよさを引き出しています。だしやつゆが絡みやすい平打ち麺なので、温かいレシピにも、冷たいレシピにもどちらにも合います。



全粒粉うどんと干しうどんの栄養素比較（100g当たり）



SOKEN.SHA
LOVE・FOOD・PEACE



LOVEFOODPEACE



@sokensha



この商品の詳しい説明はこちら>>

<https://sokensha.co.jp/pickup/zenryufunodon/>

