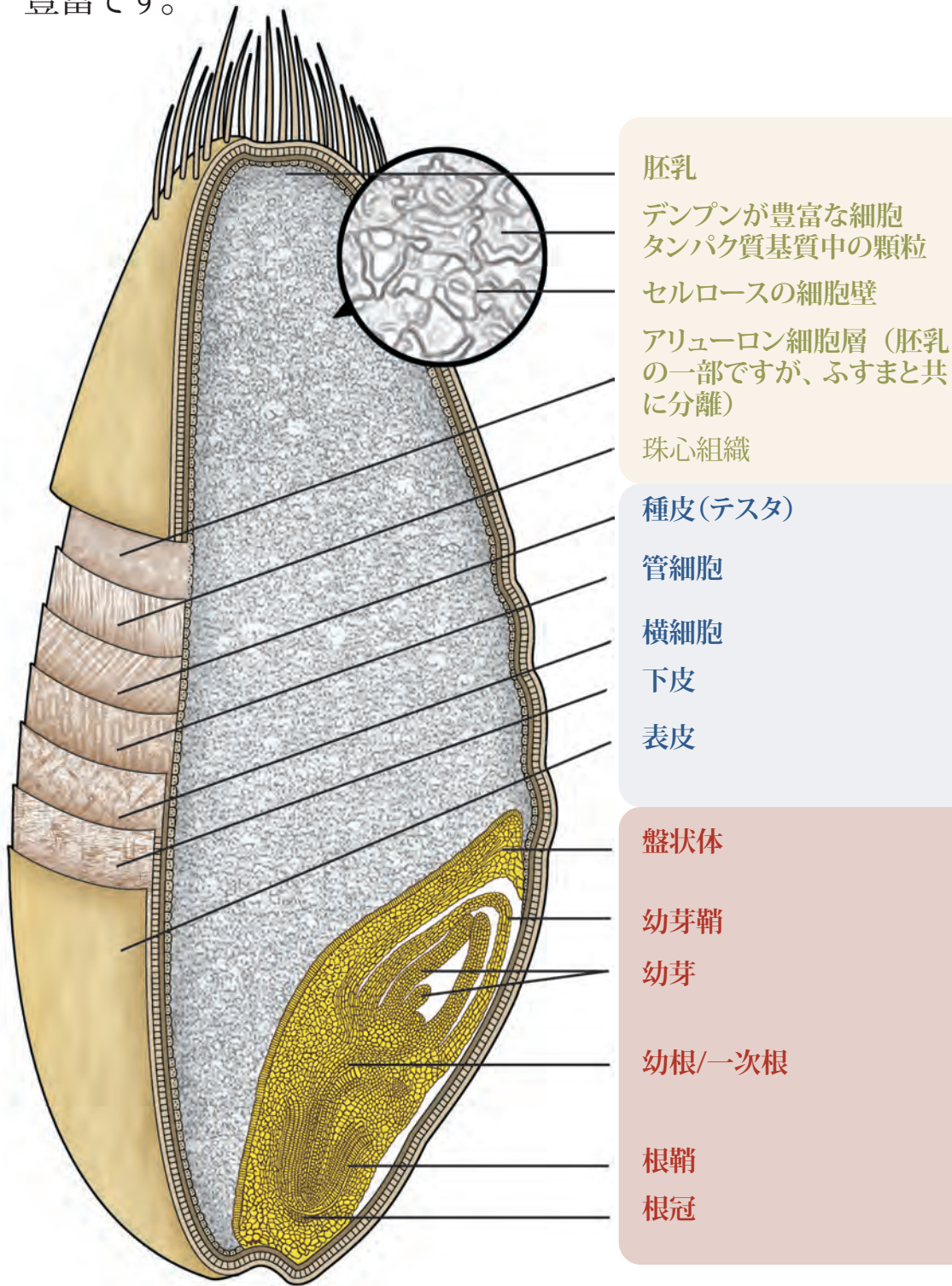


小麦の穀粒

人類が栽培するようになった最初の穀物の1つである小麦は、長い間、食品の主要な材料であり、全世界で消費され続けてきました。パン、パスタ、麺、朝食用シリアル、ペストリー、ケーキおよびクッキーは、小麦から作られる製品のごく一例に過ぎません。小麦は、また、あらゆる種類の動物用飼料にも使用されています。

小麦の穀粒は、外側のふすま層、胚乳および胚芽からなり、健康な食餌に必要な栄養素の宝庫です。小麦の穀粒は、ビタミンB群のチアミン、ナイアシンおよびリボフラビンが特に豊富です。



小麦の粒の縦断面

多くの国では、鉄および葉酸をはじめとする微量栄養素で小麦粉を強化して、穀物製品の消費によって得られる栄養価をさらに高めています。

健康上の利点が多く、最終使用用途が広いことから、小麦は、今日でも依然として、食餌において最適な栄養を達成するのに必要な一般的かつ重要な成分です。カナダをはじめとするいくつかの国において、穀物製品は、健康な食事に必須の食品群として認められています。

胚乳:

胚乳は、穀粒の約83%に相当します。胚乳は、精白小麦粉となる部分です。胚乳は、穀粒全体から得ることができる各栄養素を、以下の割合で含有します。

- タンパク質 約70～75%
- パントテン酸 約43%
- リボフラビン 約32%
- ナイアシン 約12%
- ピリドキシン 約6%
- チアミン 約3%

強化小麦粉製品は、追加によりリボフラビン、ナイアシンおよびチアミンが多量に含まれており、さらに鉄および葉酸は、全粒小麦粉と同等またはそれを超える量で含まれており、これら栄養素の一般的な必要性に基づき確立された配合に従っています。

ふすま:

ふすまは、穀粒の約14.5%に相当します。ふすまは、全粒小麦粉に含まれ、多くの場合、取り除かれて動物用または家禽用の飼料に使用されます。ふすまは、不消化セルロース物質に加え、穀粒全体から得ることができる各栄養素を、以下の割合で含有します。

- ナイアシン 約86%
- ピリドキシン 約73%
- パントテン酸 約50%
- リボフラビン 約42%
- チアミン 約33%
- タンパク質 約19%

これら栄養素の全てが、動物用または家禽用の飼料でも得ることができます。人間の食餌の場合、ふすまのセルロース物質によって、多くの場合、食物の消化管の通過が促進されます。

胚芽:

胚芽は、穀粒の約2.5%に相当します。胚、すなわち種子が出芽する部分は、小麦粉の保存期間を制限する脂質を含有するため、通常取り除かれます。小麦胚芽は、人間の食物として別途に入手可能です。また、小麦胚芽は、動物用または家禽用の飼料にも添加されます。胚芽が含有する各栄養素の穀粒全体に対する割合を以下に示します。

- チアミン 約64%
- リボフラビン 約26%
- ピリドキシン 約21%
- タンパク質 約8%
- パントテン酸 約7%
- ナイアシン 約2%