

○ 米粉と小麦粉の栄養価等の比較

栄養価の比較

栄養価

	エネルギー Kcal	水分 g	タンパク質 g	脂質 g	炭水化物 g	カリウム mg	鉄 mg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンB6 mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
米粉	374	11.1	6.0	0.7	81.9	45	0.1	0.03	0.01	0.04	0.6	0
小麦粉 (薄力粉・1等)	367	14.0	8.3	1.5	75.8	110	0.5	0.11	0.03	0.03	2.5	0

【出典:文部科学省 日本食品標準成分表2015年版(七訂)】

アミノ酸スコア

米 粉 (56) 小麦粉 (36)

【「1985年FAO/WHO/UNU」、「日本食品標準成分表2015年版(七訂)アミノ酸成分表編」により算定(女子栄養大学)】

※) 食品に含まれるたんぱく質の各必須アミノ酸含量を一定の基準値(アミノ酸評点パターン)と比較した割合の最小値を「アミノ酸スコア」という。この数値が高いほど栄養価が優れ、最大値は100となる。

必須アミノ酸含量バランスの悪い食品又は必須アミノ酸が少ない食品は、たんぱく質としての栄養価は低い。

【日本食品分析センター「JFRLニュース」より】

フライ料理の油付着量の比較

【出典:「米粉を味方にする!」女子栄養大学 栄養クリニック】

鶏唐揚げ

★皮付きムネ肉各総量75g(25g×3カットずつ)の肉に下味を付け5分放置後、3カットに米粉を、残り3カットに小麦粉を振りかけ、それぞれ170℃で4分フライ。

◎ 吸油率は、小麦粉唐揚げ7%に対し米粉唐揚げは約3%

ドウ(水と粉を混ぜたもの)

★水12gと粉12gを混ぜた米粉ドウ・小麦粉ドウをそれぞれ165℃の油で6分フライ。

◎ 吸油率は、小麦粉ドウ8.5%に対し米粉ドウは4.3%

フライものについて、油の摂取を自然に抑えることができる

ダイエット効果が期待!