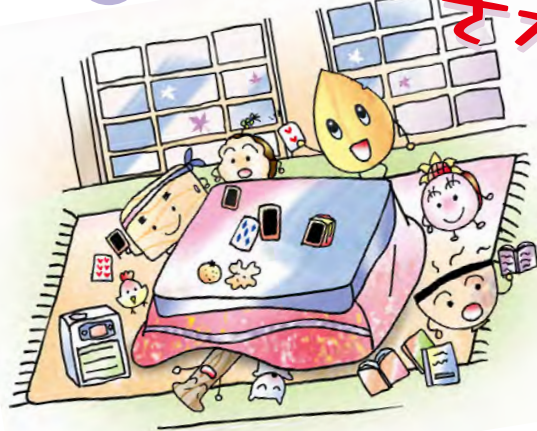


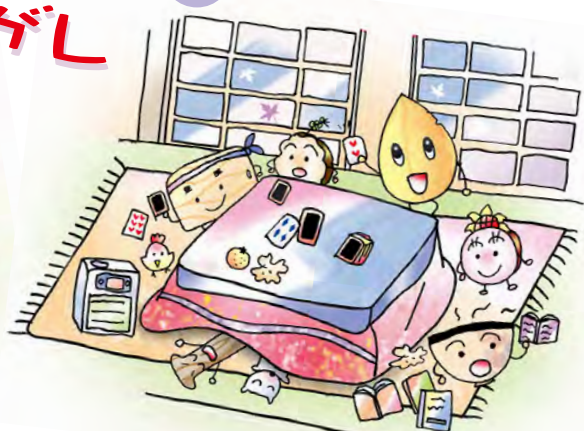
A

まちがい  
さざし



B

こたつのある風景

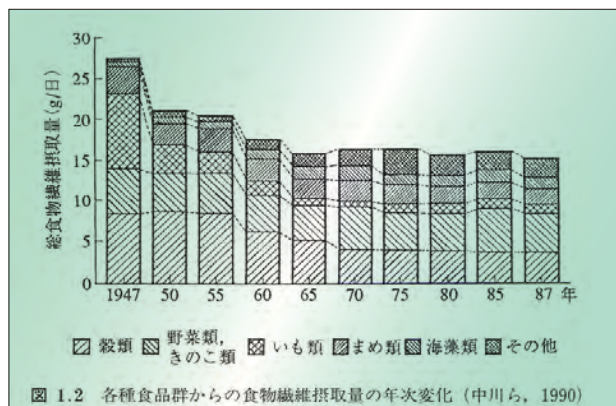
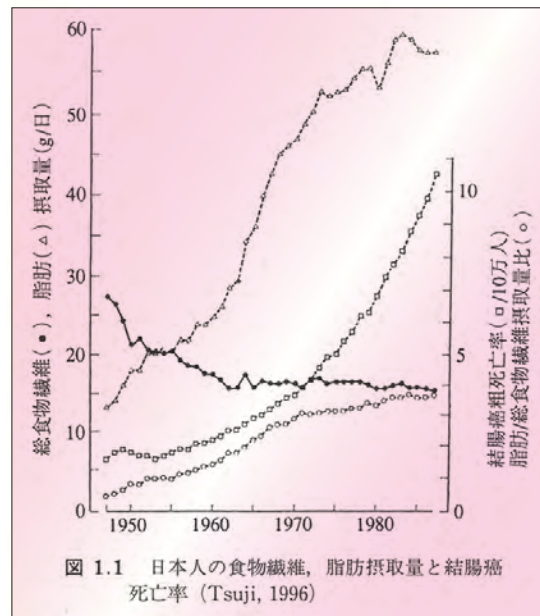


A・Bの絵のなかに3ヶ所の違いがあります。さて？ ☆答えは1画左下にあります。

編集後記

### 食物繊維の科学 (辻 啓介・森 文平編)

「食物繊維」というタイトルに惹かれ思わず読んでみました。専門用語が頻出するので、十分に理解できたとは言えませんが、それでも食物繊維に対する理解は確実に深まったと実感します。これまで食物繊維に対するイメージは、「消化されない食物のカス」であり、また「水溶性と不溶性の2種類」しかないという漠然としたものでした。しかしビタミンにはビタミンA、B、C・・・など沢山の種類があり、それぞれ異なる働きがあるのと同様に、食物繊維にも様々な種類があり、その食物繊維ごとに特徴ある機能があるという事実は新鮮でした。例えば不溶性食物繊維は、便秘、大腸癌、胃潰瘍などの消化器疾患との関連性が強く、水溶性食物繊維は、糖尿病、高脂血症、高血圧、コレステロール、胆石などの強い関連性が示されています。△現在では食物繊維は、「人の消化酵素で消化されない食物成分」として定義され、私たちの食生活に必須アイテムであり、それが糖質、脂質、タンパク質、ミネラル、ビタミンの「5大栄養素」に次ぐ「第6の栄養素」といわれる所以です。下のグラフは日本における食物繊維摂取量の年次変化です。私たちはかつては27g/日も摂取していましたが、1985年には17g/日に減少し、現在ではなんと15g/日を下回っています。この主たる原因は、穀類(米や大麦)やいも類(さつまいも)の摂取量の減少であることがグラフ(右下)からわかります。更に結腸癌粗死亡率と(脂肪/食物繊維摂取量)とは強い相関関係があることもわかります(左グラフ)。つまり脂肪摂取量が増え、食物繊維摂取量が減少するほど、結腸癌による死亡率が高くなるのがわかります。もちろん相関関係が高いというだけでは、因果関係の証明としては不十分で、更なる検証が必要ですが、「ハワイに移住した日本人は胃癌が減少し、大腸癌が増加するという事実」は説得力があります。△「精製食物繊維はとり過ぎの可能性があるので、他の栄養素ともども広範囲の種類の食品から得た方が望ましい」との筆者の意見には強い共感を覚えました。必要な栄養素は普段の食事から摂取することが重要で、偏食をせずに、食べ過ぎず、脂肪をとり過ぎず、そして食物繊維をたっぷり摂取する食生活が重要だと感じました。けいぞう



# おんてみまい

VOL.56 <2015年:冬号>

一発行一  
FARINA  
ファミリーナ  
コーポレーション

香川県坂出市高屋町1150-5  
TEL 0120-16-4591  
FAX 0120-36-4591  
http://www.farina.co.jp

Q

全粒粉のカロリーって  
いくらですか？

A

全粒粉のカロリーは小麦粉の89.6%です。

飽食の時代、私たちの廻りには美味しい食品が溢れかえり、つつい食べ過ぎることも珍しくありません。そこで改めて食品のカロリー計算方法についてまとめてみました。カロリーは、たんぱく質、脂質、そして炭水化物の量によって決まりますが、その計算方法は大きく2つあります。

#### 【1】アトウォーターのエネルギー換算係数

これは食品に含まれるたんぱく質、脂質、及び炭水化物に対し、決まった係数を掛け、合計する方法です。係数はたんぱく質が4kcal/g、脂質が9kcal/g、炭水化物が4kcal/gとなり、それぞれを「エネルギー換算係数」といいます。例えば食品Aには100g中、たんぱく質が10g、脂質が5g、そして炭水化物が70g含まれるとすると、カロリー(エネルギー)は、 $10 \times 4 + 5 \times 9 + 70 \times 4 = 40 + 45 + 280 = 365\text{kcal}$ となります。△これらはアトウォーター先生の研究により求められたので、アトウォーターのエネルギー換算係数と呼ばれています。この方法は簡単で便利ですが、あくまでもアバウトな数値です。つまり一口にたんぱく質、脂質、炭水化物といっても、体内での消化吸収率や代謝率は、食品毎に異なるため、1種類の係数で全ての食品のカロリーを正しく表示することはできません。

#### 【2】個別のエネルギー換算係数を用いる方法

そこで食品毎に個別のエネルギー換算係数を求めてやれば、厳密にエネルギーを計算することができます。しかし全ての食品の換算係数を求めるのは膨大な予算と時間が必要で現実的ではありません。そこで主要な食品については、個々の換算係数を求め、それ以外はアトウォーターの換算係数を用いるのが一般的です。実際、「食品成分表」では、次の3つのエネルギー換算係数を利用しています。

- ①科学技術庁「日本人における利用エネルギー測定調査」に基づくエネルギー換算係数
- ②FAO(国際連合食糧農業機関)のエネルギー換算係数
- ③アトウォーターのエネルギー換算係数

つまり同じ食品であっても3通りのカロリー表示が可能ということです。詳細は割愛しますが、食品成分表によると、全粒粉(328kcal)のカロリーは強力粉(366kcal)の89.6%、また糖質は82.7%となります。

## お便りコーナー

1

ドライブ中にファミリーナの店舗を見かけてからは、ずっと坂出まで買いに行っていました。今回は味くらべプレゼントがあるので4月に結婚した息子の嫁に食べさせてたくて注文しました。嫁は私がひまわりで焼くパンを気に入ってくれ、週に2~3回食パンの注文があり、別居ながら仲良くしています。これもおいしいパン粉のおかげと感謝しています。  
香川県 M.K. 様

2

故郷のさぬきは用事のある度に行きます。母の三回忌で9月に、又、主人の兄の一回忌で10月に帰ります。讃岐富士が見えたら、懐かしいですね。おいしいうどんが食べられるのが楽しみです。お土産は、うどんとしょうゆです。  
大阪府 伊賀和子様  
飯野山(いのやま)別名讃岐富士は、お椀をひっくり返したような形をしていて、こついった山が多いことがうどん県の特徴の一つです。以前はおみやげといえば、まんじゅうや煎餅が定番でしたが、最近はずっかりうどんが定着したようです。





# お便り コーナー

**3** バナナ、スイカ、メロンにチーズ、バター、ヨーグルトと子供が好きな食品が食べられないと言う10歳の孫(男児)。この夏休みのお習字の宿題が「食育」でした。正座をして一生懸命に練習していましたよ(笑)。手足は伸びても体はひろひろ！麺類は大好物なので「讃岐の玄米うどん」のプレゼントを思いつきました。千葉県 古川明様

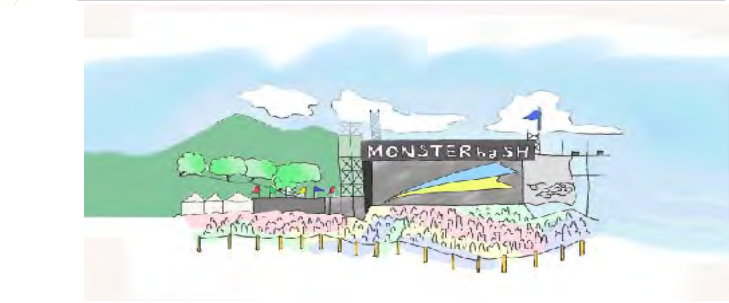
**4** 十数年来のファンです。提案ですが一度、製麺業〇〇年記念として、木下製粉工場見学会を開催されては…出来立ての麺を食してみたいです。勿論費用は個人負担(交通費)、他は貴社で…全国から集めて下さい。兵庫県 小原章男様

弊社は創業が1946年、設立が1950年です。小規模ながらも維持できたのは皆様のご愛顧のお陰です。どうもありがとうございます。機械設備は随時更新していますが、レイアウトは昔のままで見学通路はありません。少人数であれば可能ですので、前もってご連絡いただければ喜んでご案内いたします。

**5** 木下製粉さんとの通販も20数年になります。今年もよろしく(71才) 愛知県 坂崎靖人様

**6** お送りいただくDMの「よんでみまい」のアットホーム感がいいです。スミからスミ迄読み「まちがいさがし」も頭の体操?で必ず挑戦します。イラストを描いていらっしゃるお嬢様ももう成人なさっていらっしゃるのでは?確か小学生の頃から始まったのでは?老人二人世帯の為なかなか消費できませんが、これからも細く長くよろしくお願いいたします。埼玉県 君島哲朗様

仰る通りで、最初に描いたのが2002年の「げんまいくん」でした。最近パソコンで着色もしてくれるようになり重宝しています。



**7** 先日(8月10日)うどんを食べに香川に行きました。(お店にも寄らせていただきました)こだわり店2軒でうどんを食べ大変おいしかったです。そこで、さぬきの夢2009と言う小麦粉を使用と言われていましたが、2000とはどう違うのでしょうか? 岡山県 土屋秋広様

「さぬきの夢」は香川県産のオリジナル小麦の総称で、初代は2000年に開発された「さぬきの夢2000」でした。今はよりうどんが作りやすいバージョンアップした「さぬきの夢2009」に切り替わっています。「こだわり店」とは、香川県が認定した「さぬきの夢」を常時使用しているさぬきうどん店のことです。

**8** 私達の住んでいる北海道音更町は日本一の小麦産地ですが、妻はパンを焼く時は木下さんの小麦粉です。妻はパンづくりが趣味ですが、パンは食べません! 北海道 三口順一様

**9** 久しぶりにHBでおいしいパンを焼こうと思って注文しました。以前ふすま入りがお気に入りだったのですが、母が胃ガンで胃を全摘したので、母にはひまわりを。食物繊維をとると体に負担がかかるとのことなので試してみます。私はブラウワー好きです。東京都 川上千秋様

**10** パンは油分も糖分も塩分も加えて作るの、ごはより体に悪いかな…と思いつつ食べていましたが、ブラウワーを使うようになって、おいしくて安心して食べられるパンに感激しています。ブラウワー、ブラウワーファイン、どちらも小麦ふすまがたっぷり嬉しです。福島県 K.M. 様

**11** ブラウワーファインでピザを作りました。とてももちもちしてて、おいしかったです。いつも子供の誕生日には宅配ピザを注文するのですが、今回は私の手作りピザといちごのケーキで子供たちは喜んでくれました。大阪府 Y.S. 様

**12** ホームベーカリーの出始めの頃に購入以来、何十年も使っておりますが、ファリーナさんのお陰で毎回美味しく焼けております。私はブラウワーがお気に入り、本当においしいですね。神奈川県 貝藤雅子様



**13** いつもおいしいパンの粉ありがとうございます。4種類の粉を順に焼いて楽しんでおります。私の好みはブラウワーで本当においしく感じています。ホームベーカリーで焼くようになってから、パン屋さんにはご無沙汰しています。神奈川県 羽生節子様

**14** 一週間に一度焼く位ですが、いつも美味しく頂いています。2、3日おいて残りの半分をピザトーストで、これも又サクサク感じていろいろトッピングしてあきずに頂いています。夫婦2人の生活ですが、パン大好きです。埼玉県 小宮山悦子様

**15** 1才半の孫が市販の食パンは絶対食べません…なぜなら…木下製粉の強力粉を使って作ったホームベーカリーの味を覚えてしまったからです。ちなみに食べ方は耳から先に、何も付けずにです! 広島県 今井京子様

**16** 待ってました!全粒粉!100%全粒粉で作ったパンは香ばしく何とおいしいことか!これからも宜しくお願いしますネ。自家製パンしか食べられません(〃) 千葉県 加藤あけみ様  
小麦粉に対し、全粒粉はカロリー90%、糖質85%。食物繊維は4倍、しかもしっかりと噛むのでアゴが丈夫になり、ゆっくり食べて満腹感が得られるなど良いこと尽くめです。

**17** 味など満足しています。全粒粉にも250gの小袋を作って下さい。1回1回量るのは少々手間がかかります。今後も使用したいので小袋式になると、とても使いやすくなります。東京都 土屋貴美子様



ご希望によりブラウワー全粒粉250gの販売を開始しますので、どうかよろしくお願致します。

**18** 自分でパンを焼くようになるとは思っていませんでした。ブラウワー全粒粉に出会ってからは、市販のパンはもの足りない気がします。まだまだ下手ですが、麦の味をしっかりと感じられるブラウワーに家族みんなではまってしまいました♡ 神奈川県 K.N. 様

**19** 小生大正生まれの九十歳、何時まで打てるか分かりませんが、健康とうまいうどんを食べたい為に、御社の讃岐すずらんを愛用しています。千葉県 K.K. 様

**20** 友人と趣味で、うどん作りを始めてから、25年たちましたが、あれこれと地粉等を探しながら、いい粉を求め、やっとたどりついたのが、先輩に紹介された「讃岐すずらん」です。コシのある食感と、のどごし抜群!完全にはまりました。これからは友人達にも紹介して、楽しく第2の人生を過ごしたいと願っています。多謝。茨城県 和田末男様

**21** いつもおいしいうどん粉、パン専用粉を提供して頂き感謝しております。特にうどんは手打ちしたものをパックに入れてお友達などに、お裾分けをしています。皆さんからすごい!!おいしい!!と大絶賛です。茨城県 服部栄子様

手作業だとうどん生地が徐々に延びるのに加え、みなさんの気持ちがかもっているのだから更に美味しくなるのだと思います。

**22** 先日、ひえひえ三味の中に入っていたオリーブそうめんを初めていただきました。美味しくてビックリです。ツルンとした喉ごしの良さ、そして見た目も新緑のような美しいオリーブ色。全てに感動です。きっと多くの試作の末に出来上がった商品だと思います。最高です。これからもオーソドックスな商品とこのような厳選されたオリジナルな商品、どちらも楽しみに注文させていただきます。それにしても”ひえひえ三味”は、いつも食べない物を試食するよい機会になります。静岡県 青島恭枝様

**23** “ひえひえ三味”は毎年色々な種類を味わうことができ、麺好きにはおすすめの、又お試しするにはもってこいのセットで、贈り物にもよろこばれています。迷ったらこのシリーズからおためししてみるのもいいのでは… 静岡県 M.O. 様

**24** 毎年中元にいただき食しています。玄米うどんがなくなったのは残念ですが、小豆島ソーメンはたのしみでした。四国案内のパンフレットでも入れられると楽しいですね。福岡県 吉田美佐子様

今年の夏限定商品の「ひえひえ三味」では玄米うどんの代わりに「オリーブそうめん」を入れてみました。これからもよろしくお願致します。

**25** 私は中学生の頃から阿波七が好きで、夏は冷たく、寒くなれば鶏南蛮などにしておいしく頂いていました。今は千葉在住、子供も中学生になりました。関西出身の私は、今回は昔をなつかしんで純生うどんを家族と頂きたいと思います。千葉県 M.F. 様

**26** なぜか秋風の音にせかされる今日この頃です。この夏は貴社の”ひえひえ三味”を知人に送っていただき、おいしさに家族で味を変えて喜んでおります。特に”オリーブそうめん”が好評でした。熟したトマトを煮て香味塩で味付したものをたっぷりかけるのも美味です。長野県 森下道子様

**27** キッチンを整頓してましたら「讃岐うどん」(干しうどん)が出てきましたので、ちょっとうれしくなり、このハガキも一緒にありましたのでお便りしている次第です。家族も少人数になり、1年に2度程お願いするだけになってしまいました。先日お香典のお返しに「うどん・そば」を頂きました。初めてでしたがこれもとてもよいと思いました。埼玉県 鈴木陽子様

**28** うどんはもちろんおいしいですが、そばはかくれたファンが多いです。どれもおいしいそうなので、いろいろ味を楽しめる釜七三味はありがたい商品です。いろいろな味を楽しめる商品を期待しています。秋田県 安藤和仁様

**29** 実は…この夏は〇〇の某うどんに浮気してしまいました。でもやっぱり木下さんのうどんの方が美味しい。正直に告白したので許して下さいネ。またよろしくお願致します。福岡県 三谷博子様

**30** 最近の事9月12日、月1回開かれる(香芝蕎麦の会)。この日は全員うどん打ち。釜揚げうどん、卵かけうどん、ざるうどん、掻き揚げうどん、それぞれ堪能。指南役を果たし、打ち終えたうどんを持ち帰り夕餉の準備。うどんづくし、それでも飽きないから不思議。有ると手が出るので控えめの注文です。奈良県 大石雅教様

**31** 釜七シリーズ、とても好きなのですがつゆがかなり余ります…。使用しない時も多いので、ぜひつゆ無しもお願いします!うどんてゆで時間5分はホントにうれしいです。神奈川県 佐藤ゆうこ様

今冬の新品として「さぬきの夢」100%使用の「さぬきの夢干しうどん」を発売しました。こちらはつゆ付き、つゆ無し両方揃っていますので、是非お試しください。

**32** 古い友人に「さぬきうどん」を贈り大変喜ばれました。友人は「娘が半分持って行った」と嬉しそうに言っており、親子は「うどん」の様に長く結ばれているのかと嬉しくなりました。埼玉県 清水正明様

