

福しん通信 9月号

身近な健康食品 全粒粉

**全** 粒粉とは、その名の通り「小麦の粒を全て使って製粉した小麦粉」の事。普通の小麦粉（強力粉・薄力粉）はまず小麦からフスマ（表皮や胚芽）を除き、胚乳のみを粉にします。フスマの混入が少ない程色も白く高級とされ、小麦粉の歴史は、効率的にいかにもフスマを取り除くか、技術革新の歴史だったのです。

**し** かし近年の健康・自然食ブームにおいて、今まで取り除かれていたフスマに脚光が…！茶色は、タンパク質やビタミン、さらにリノール酸や豊富なミネラルが含まれた証拠。良質な健康食品として、一躍有名になりました。

特選

食物繊維豊富な  
全粒粉使用

つけそば

490円



福しんホームページアドレス <http://www.fukushin.info>

福しん