

～ 米粉の一般的特徴 ～

特に小麦粉と比較した場合、次のような特徴があります。

①栄養価が高い

アミノ酸のバランスが良く、必須アミノ酸であるリジンを多く含むため、タンパク質の栄養価が高い食品です。

②食物繊維が豊富

消化が緩やかなため、血糖値の急激な上昇がなく、腹もちが良いとされています。

③低カロリーでヘルシー

例えば、パンの場合、水分含量が多いため固形分が少なく、同じ重量を食した場合、より低カロリーになります。また、揚げ物などに利用した場合は、油の吸収が少ないため、ヘルシーな料理が作れます。

④ダマになりにくく、あとかたづけが楽

水分の吸収が良く、粒子が細かくサラッとしているため、ダマになりにくく、楽に洗い流すことができます。

⑤新しい食感が楽しめる

しっとり、もちもち、さっくりなど、米粉ならではの色々な食感が楽しめます。

