



低糖質の ブランパン

ブランパンとは？

「ブラン」は、小麦の表皮のことです。ブランが使われているパンのことです。

表皮の事を「ふすま」とも呼ぶので、「ふすまパン」と呼ばれる事も多いようです。

ちなみに・・・小麦の胚乳、表皮、胚芽を全て粉にした「全粒粉」を使ったパンにも、小麦の表皮が入っている事になっています。これも「ブランパン」と呼ぶこともあるようですが、「全粒粉パン」と呼ばれる事が多いようです。

低糖質で低 GI！ 糖質制限向き!?

一般的なパンに比べて糖質が低く、糖質を制限している人でも食べられる、と言われる事もあります。糖質だけではなく、食後血糖値の上昇度合いを表す GI 値も普通のパンより低いとされています。GI 値の低い食品は血糖値が急激に上がる事の抑制効果が期待できる食品と言われています。

※GI 値、標準となるガイドラインがまだ、定まっておらず、各食品とも調理法等によって GI 値が変化しますので、あくまでも目安として参考にしてください。

食物繊維が豊富!! 栄養満点!!!

食物繊維は腸を刺激してお通じを整える働きがあるとされています。

善玉菌を増やし、腸内環境を整える効果もあるようです。小麦の表皮にはカルシウム、マグネシウム、鉄分、亜鉛などのミネラルが豊富に含まれています。

パン以外にも使われている小麦の表皮

クッキーやビスケット、ケーキなどのお菓子に、またグラノーラ等のシリアル使用される事が良くあるようです。小麦粉だけを使って作られたお菓子に比べれば低糖質、低カロリーになり取ってもヘルシーです。

ブランパンのマイナスポイント

「味が苦手」というもの。ブランパンには独自の風味がある為、得意でない人にとっては、なかなか食生活に取り入れにくいようです。お店によって結構味が違う、という意見が見られます。色々な商品の中には、自分好みのブランパンがあるかもしれません。

普通のパンと比べるとお値段が若干高いものが多いようです。

小麦のふすまは、小麦全体の約 15%しかないとされています。加えて美味しく食べる為の特別な加工など手間がかかるとも言われています。

やはり多少コストが up するのは致し方ないことかもしれません。

