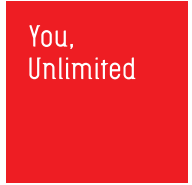


ラーメンの真実



普段何気なく食べているラーメン。そのラーメンを食の循環の視点で見ると、様々な真実が見えてきます。命・栽培・栄養・経済の4つの視点が生み出す「食」の真実をご覧ください。

テーマ 小麦アレルギーを起こしにくい品種の育成

ラーメンを食べると体調が悪くなる？

とても美味しいラーメン。これを食べるとこんな症状が出る人がいます。

お腹の具合が悪くなる
(グルテン不耐症やセリアック病)

アレルギー症状を引き起こす
(小麦アレルギー)

グルテンの成分がグルテン不耐症やセリアック病やアレルギーを引き起こす

小麦粉のタンパク質の約85%はグリアジンとグルテニンという成分



小麦アレルギーは鶏卵・牛乳アレルギーに次ぐ第3位の食物アレルギー

食物アレルギー原因物質の内訳

小麦アレルギーは鶏卵・牛乳アレルギーに次ぐ

グルテンフリーの食生活がファッション化しているが、世界三大穀物である小麦を食べない生活は難しい。

中国では、コムギのことを「めん(麵)」と呼ぶ？

ラーメン うどん そば = 麵

小麦粉 = 麵 餃子 包子 めん = 麵食

パン = 麵包

拉麵 = 小麦粉を原料とし、細長く引き伸ばされためんを指す

中国の麵の変遷 ※諸説あり。

前漢 6世紀前半 唐代 明代 現在

本格的なコムギ栽培が始まる

麵を細長く伸ばす

細長い麵は長寿につながると言われ、新生児の祝いの席に

麵生地を手で非常に細長く伸ばす「龍鬚麵」が山東省で誕生

拉麵の「拉」は中国語で「ひっぱる」という意味。つまり麵食の中でも手で麵生地を引き伸ばしたものを拉麵と呼ぶ

テーマ ラーメンから見える世界

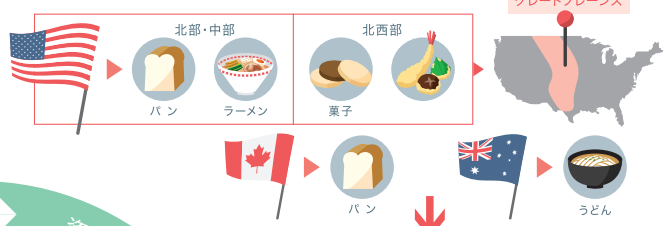
テーマ 小麦の生産地では何が起きているか

ラーメン用の小麦はどこから来るの？

私たちの食生活に欠かせない小麦の自給率 = 15% → 残りの85%はどこから来るの??

ラーメンの原料になる小麦の主な産地はアメリカ

小麦は産地によって栽培される品種の特性が異なり、それに依りて作られる食品も異なります！



ラーメンの麵の原料になる小麦はタンパク質含量が比較的多い

「硬質小麦」

小麦は野菜や果物と異なり、一定の品質基準に合う複数の品種の小麦が混合され、国際貿易に乗せられます。

工業原料らしい特徴を持つ

グレートプレーンズの小麦生産地が抱える悩みは「世界で一つの教科書」へ

ラーメンには人間が「おいしい」と感じる要素がいっぱい！

5大栄養素 + 食物繊維

糖質	麵	食物繊維	野菜
脂質	油脂、背脂、脂身		
たんぱく質	煮卵、チャーシュー、麵		
ビタミン	野菜、チャーシュー、煮卵		
ミネラル	野菜		

中華麵

独特の食感が特徴的な中華麵は、優秀な糖質の供給源

スープ

やみつきになり飲み干してしまうスープは、肉や魚、香味野菜の旨みと香りに、塩分や油脂、香辛料などが加えられている

麵の種類、スープの種類も豊富で飽きずに食べられます

糖質・脂質 生きるために最も必要なエネルギー源

塩分 生きるために必要不可欠なミネラルの1つ

しかし、いずれも現代人は摂りすぎているため、生活習慣病が増加！

身体に悪いと思いがちなラーメンも、少しの工夫で栄養満点の食事に！

その工夫は、「世界で一つの教科書」へ

■詳細はWEBコンテンツへ www.agr.ryukoku.ac.jp/

「世界で一つの教科書」
(デジタルブック)

