

# EINKORN(アインコーン,一粒小麦)とは

- ファッコと呼ばれる古代小麦の一つ
- 非遺伝子組換え
- 非品種改良
- 三種類あるファッコ(スペルト、エンマー、アインコーン)の中で最も古い小麦の原種
- セリアック病、グルテンアレルギー等、小麦グルテンにまつわる症状の原因とされているDゲノムを含まない小麦
- \*二粒小麦(AABBゲノム)、普通系小麦(AABBDDゲノム)と続く品種改良が一切されていない唯一の小麦(AAゲノム)
- 日本語でヒトツブコムギ(一粒小麦)、独・英語でEinkorn(アインコーン)、伊語でFarro Monococco/Farro Piccoloと呼ばれる
- 強力な抗酸化物質ルチンを豊富に含む
- マンガンは抗酸化酵素SODの構成成分
- リボフラビン(ビタミンB2)は皮膚粘膜を正常に保ち、エネルギー代謝に必要な補酵素として働く
- チアミン(ビタミンB1)は疲労回復効果がある
- ナイアシン(ビタミンB3)はうつや統合失調症に効く
- ビタミンB6は皮膚の新陳代謝を活性化させ皮膚炎の予防として機能する
- デュラム小麦、パン小麦、スペルト小麦、等よりも高い抗酸化力(アンチエイジング)

## <用途等>

- 中力粉～準強力粉(軟質小麦)
- \*デュラム小麦は強力粉
- お菓子、麺他、パン作りにも使える
- 通常的小麦(パン小麦など)の代替に
- モチモチとした食感
- 小麦本来の自然な香り
- 消化が良い
- \*普通系小麦よりもシンプルなゲノム構成、可溶性タンパク質の含有率が高い

## 全粒アインコーン小麦とその他全粒小麦の抗酸化力比較

ORAC 比較	mmol TE/kg DM	+/- %
アインコーン小麦	0.9	
デュラム小麦	0.52	-72%
パン小麦	0.69	-31%
スペルト小麦	0.7	-29%
カムート(カムット)小麦	0.77	-17%

\*ORAC (Oxygen radical absorbance capacity: 酸素ラジカル吸収能)とは、食品やサプリメントの抗酸化力を科学的に分析する基準

\*mmol TE/kg DMとは、乾物量(Dry Matter)kg当たりのミリモルトロックス当量

\*トロロックス当量とは、ビタミンEと同様の抗酸化物質であるトロロックスを基準にした抗酸化力の強さの指標

## 全粒アインコーン小麦とデュラム小麦の栄養比較表

2ozあたりの全粒パスタ	アインコーン小麦	デュラム小麦	対デュラム小麦	対推奨摂取量/日
ルチン	0.25mg	0.08mg	213%	
マンガン	1.5mg	0.85mg	76%	80%
リボフラビン(B2)	0.17mg	0.11mg	55%	10%
亜鉛	2.7mg	1.9mg	42%	20%
リン	251mg	183mg	37%	25%
たんぱく質	9g	7g	29%	18%
マグネシウム	63mg	50mg	26%	15%
チアミン(B1)	0.31mg	0.25mg	24%	20%
ナイアシン(B3)	3.2mg	2.6mg	24%	15%
鉄	1.8mg	1.5mg	22%	10%
ビタミンB6	0.24mg	0.20mg	20%	12%
繊維	4.1g	3.4g	20%	16%

\*1oz(オンス) = 28.34g

出所: "Einkorn Nutrition" from Jovial HP  
「小麦は食べるな!」(Dr.ウィリアム・デイビス著,白澤卓二訳)

