

## ドイツパンの栄養と食べ方

管理栄養士  
赤澤 恵美

皆様はパンは好きですか？

最近ではパンのブームが来ていると言われており、その年に流行した食べ物として毎年発表される「今年の一皿」では2018年は「高級食パン」がノミネートされました。雑誌やテレビで特集が組まれたり、自宅でパンを上手に焼くことのできるトースターが大ヒットしたりと、何かと注目を集めています。

私もパンに魅了され、今まで行ったパン屋さんは100軒を数えます。栄養管理室一番のパン好きです。最近では糖質を気にし過ぎて、ご飯やパンを食べない方もいるようですが、少しは楽しんで食べて頂きたいと思います。そこで、今回は私が特に大好きなドイツパンについてお話させていただきます。

日本ではまだまだドイツパンは馴染みのないものですが、実はとってもおいしくて健康的なパンがたくさんあります。

ドイツパンの中で一番の特徴的なパンは、ライ麦が配合された「黒パン」と呼ばれているライ麦パンです。寒冷地であるドイツは寒い土地でもよく育つライ麦を主に使用してパンを作っています。ライ麦100%のものもあれば、小麦粉とライ麦が混ざったものもあります。ライ麦の比率が多いほどずっしりと密度が高くなり、噛みごたえが出ます。また、ドイツパンは発酵の際にイースト菌ではなくサワー菌を使うため、酸味も強く独特な風味があります。食べ慣れていない方は最初はライ麦の比率が低いものを選び、慣れてきたら徐々に比率の高いものを選ぶと良いと思います。

ライ麦は食物繊維やビタミンB、カリウムなどを多く含みます。食物繊維は血糖の上昇を緩やかにする働きや、便秘の予防にも効果があります。また、ドイツパンは噛みごたえがあるため満腹感を感じやすく、食べ過ぎの防止にもぴったりです。「パンは好きだけど太りやすいから控えている」という方にもおすすめです。もちろん、普通の小麦粉で作られたパンも、適量で食べることと、ジャムやバターをつけすぎないことに気をつければ、太りやすいということはありません。

そして、私がドイツパンを好きな理由として一番大きいのが、様々なトッピングです。ゴマ、ケシの実、ヒマワリの種、亜麻仁、カボチャの種などが表面にびっしりついているものもあり、栄養も食感も風味も最高です。亜麻仁というと、n-3系脂肪酸の $\alpha$ -リノレン酸を含み、動脈硬化や心筋梗塞などを予防する効果があると言われていています。今流行りのスーパーフードの一種でもあります。ドイツパンは何もつけなくてもおいしいですが、チーズと合わせたり、サンドイッチにするのもおすすめです。

ちなみに、パン屋さんの店名で「ベッカライ」とついているところはドイツパンを専門にしているお店です。東京にはおいしいドイツパン専門店はいくつもあります。また、パン屋さん以外でも、輸入食品を扱っているスーパーで売られていることもあります。ぜひお試し頂けたらとても嬉しいです。



**ロッゲンブロート**  
ライ麦90%以上  
薄く切って焼かずにそのまま食べます。  
野菜やチーズと合います。



**ミッシュブロート**  
ライ麦50%  
ライ麦のコクと小麦のやわらかさの両方を楽しめます。



**カイザーゼンメル**  
ゴマやけしの実がたっぷりついています。  
サンドイッチにも合います。