



小 / 理科 / 6年 / 生物と環境 /  
人と動物の体 / 理解シート

## デンプンは、どんな食べ物に入っているの



デンプンは、ご飯やパンなどのような米や麦を材料にしたものや、いもなどにたくさん入っているのさ。

### 世界の各国で、主食になっているものはデンプンが多い

デンプンが多い食品は、食べると体内でエネルギーをつくり出すもとになるので、ご飯やパンのように、世界の国々で主食になっていることが多いものです。

米、麦、ソバ、いも、バナナ、カボチャ、豆などが、デンプンを多く含む植物です。これらが加工されてできる食品の、もち、おにぎり、だんご、うどんやそばめんなどのめん類、パン、スパゲティ、マカロニなどのパスタ類、ラーメン、ナン（インドの主食）などが、デンプンをたくさんふくんでいます。

ポテトチップス、ポテトサラダ、大学いも、とろろじるなどのいも類が材料のもの、ケーキ、クッキー、カステラ、どらやきなど小麦粉を使ったもの、あんことして豆を使ったものなども、デンプンが多いといえます。

### かくれたところにも、デンプンは使われている

あまり目につかないものとして、とろみを出すために、スープ類、たれ類、中か料理、クリーム類などにデンプンが使われています。かまぼこやちくわなどのねり製品、魚肉ソーセージなどの中にも、デンプンが加工材料の一つとして使われています。天ぷらのころもや、ぎょうざの皮もデンプンです。

いろいろな食べ物にヨウ素液をつけてみると、デンプンが混じっているものを発見できます。ただし、熱いスープなどのように、温度が高いときは、ヨウ素液の青～むらさき色は出ません。必ず、さましてから、実験をしましょう。

大好きなおかしには、デンプンが入っているものが多いなあ。

