



玄さんの健康玄米食

玄米には、白米では摂取できない栄養素が豊富に含まれています。
当店にはお医者さんに勧められて、玄米を買いに来られる方もいらっしゃいます。



◎継続させるコツ◎

玄米は食感が硬く、又力のに香りもあるので白米と比べて食べにくいです。
当店では初めて玄米食を始める方には、いつも食べてる白米に分づき米をブレンドすることを勧めています。
健康のためには始める玄米食は、「食べにくい」「家族が反対した」などの理由で挫折する方がたくさんいます。

いきなり食事を100%玄米食に変えてしまうのではなく、週2~3回程度のペースで白米と分づき米のブレンド米を楽しむことから始めてみてはいかがでしょうか。
白米と分づき米を半々でブレンドすれば、食べやすくなり、いつもと違う味を楽しめます。

慣れてきたら、分づき米のブレンド割合を増やしていきましょう。
楽しみながら食べることが、継続のコツです。

分づき精米 は、胚芽の残り具合や白さが多少異なる場合があります。
(玄米の状態・精米時の湿度など影響による)

分づき精米をすると、又力分の重量が減少します。(胚芽米で約一割弱程度)

味度処理玄米は石抜選穀機・玄米色彩選別機で異物処理をしていますが、まれに小石や植物の種などが混ざる場合があります。

洗米時に十分注意して取り除いて下さい。

普通の玄米同様に、粉(もみ)が混ざります。

◎良く噛んで食べましょう◎

玄米は白米と比べて、消化に時間がかかります。
胃腸の負担を軽くするために、良く噛んで食べましょう。

※玄米を食べているだけで、健康になるわけではありません。栄養バランスのとれた献立を心がけましょう。

成分	白米	玄米		
エネルギー	356Kcal	350Kcal	(0.98倍)	
たんぱく質	6.1g	6.8g	(1.11倍)	
脂質	0.9g	2.7g	(3倍)	
炭水化物	77.1g	73.8g	(0.96倍)	
灰分	0.4g	1.2g	(3倍)	
無機質(ミネラル)	ナトリウム	1mg	1mg	
	カリウム	88mg	230mg	(2.61倍)
	カルシウム	5mg	9mg	(1.8倍)
	マグネシウム	23mg	110mg	(4.78倍)
	リン	94mg	290mg	(3.09倍)
	鉄	0.8mg	2.1mg	(2.63倍)
	亜鉛	1.4mg	1.8mg	(1.29倍)
	銅	0.22mg	0.27mg	(1.23倍)
	マンガン	0.8mg	2.05mg	(2.56倍)
	ビタミンE	0.2mg	1.3mg	(6.5倍)
ビタミンB1	0.08mg	0.41mg	(5.13倍)	
ビタミンB2	0.02mg	0.04mg	(2倍)	
ナイアシン	1.2mg	6.3mg	(5.25倍)	
ビタミンB6	0.12mg	0.45mg	(3.75倍)	
葉酸	12μg	27μg	(2.25倍)	
パントテン酸	0.66mg	1.36mg	(2.06倍)	
食物繊維(水溶性)	—	0.7g	(7.4倍)	
食物繊維(不溶性)	0.5g	3.0g		