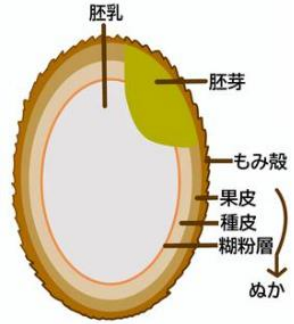


お米の栄養



今年も新米の時期がやってきました。お米は縄文、弥生時代から主食となり、食だけでなく生活や文化と結びついていますが、パン食や糖質ダイエット、タンパク質ブームで昔に比べてお米を食べる割合が減っています。あまり語られることはありませんが、お米は栄養豊富な食材です。詳しく見てみましょう。

●米の構造



胚乳…一番内側の白い部分。炭水化物、タンパク質を含む。
胚芽…芽や根になる部分。ビタミン、ミネラル、食物繊維を含む。
ぬか（果皮　種皮　糊粉層）…脂質、タンパク質、ビタミン、ミネラル、食物繊維を含む。

ビタミン
ミネラル(多)



炭水化物(多)
消化(良)

外側にビタミン、ミネラルなどの栄養素が多く含まれるため、玄米にはそれらが豊富に含まれている。逆に精白米は、ほぼ胚乳のみなので、炭水化物が多く、もちもちして甘味が強く、消化が良い。つき具合によって好みの味や栄養価にコントロールできます。

●ごはん1杯（150g）分に含まれる栄養

炭水化物が話題になりがちですが、そのほかの栄養も豊富！

炭水化物 55.7 g

タンパク質 3.8 g



牛乳約1/2杯分のタンパク質



脂質 0.5 g

食パン1/6枚分の低脂質！

食物繊維 2.3 g

亜鉛 0.9 g

ビタミン B1 0.03 g