

玄米生活のすすめ

よもぎ蒸し卸売専門店

玄米は完全食？

玄米は白米に比べますと、食物繊維は7倍、ビタミンB1は5倍以上、ビタミンEは6倍、マグネシウムは5倍、ナイアシンは10倍など、たくさんの栄養素が含まれています。

成分		白米	玄米
エネルギー		356Kcal	350Kcal (0.98倍)
タンパク質		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)
ビタミンB12		0mg	0mg
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
βカロテン当量		0mg	1μg
ビタミンD		0mg	0mg
ビタミンK		0mg	0mg
ビタミンC		0mg	0mg

(引用：<https://xn--v8jxho21jl6x1hmvgmt5t.jp/>

[dietetic_treatment_of_large_intestine_cancer/
%E7%8E%84%E7%B1%B3%E3%81%AE%E6%A0%84%E9%A4%8A%E6%88%90%
E5%88%86.html](https://xn--v8jxho21jl6x1hmvgmt5t.jp/dietetic_treatment_of_large_intestine_cancer/%E7%8E%84%E7%B1%B3%E3%81%AE%E6%A0%84%E9%A4%8A%E6%88%90%E5%88%86.html))

ただ、玄米は完全食と盲目的に信じる方もいらっしゃいますが、実際は足りない栄養素もございますので、完全食とは言い難いかと思います。しかしそれでも優れた栄養素を持っているものであることには変わりません。少なくとも白米を主食とするよりかは、玄米を主食にしたほうが健康面では遥かに優れています。

玄米を食べる前に『毒抜き』を！

ただ玄米を食べるときには注意が必要です。玄米に含まれるアブシジン酸をそのまま食べてしまうと、体内に冷え性などの悪い影響を与える可能性があるからです。

玄米を食べる前に、アブシジン酸を無毒化することが大切です。

無毒化するためには水に長時間つけておくことが必要です。

積算温度100°C以上となると、アブシジン酸からファゼイン酸となり無毒化されます。

(※積算温度100°Cとは水温25°C×4時間のように、水温と時間をかけ合わせた値となります。寒いときのほうが時間がかかりますので、)

玄米を長時間水につけるときに、少量の塩を入れておくと、雑菌繁殖を抑える効果もあるそうです。

おすすめの炊飯器

玄米がいいのはわかったけれど、味がどうしても好きになれない。。。

そういう方もいらっしゃるかと思います。

ただ最近の玄米炊飯器で炊く玄米は、昔の玄米とは味がかなり違います。

玄米のいろいろな特性を分析した上で、最適化されたものだからです。

いろいろな玄米炊飯器がございますが、もし1大導入したいということでしたら、当店は「なでしこ炊飯器」をおすすめいたします。こちらは水に玄米をつけて発芽玄米にする手間を省き、圧力釜で美味しく玄米を炊き上げるのでかなりおすすめです。

※ちなみに購入される際は、なでしこ健康生活の公式HPから購入するようにしましょう。そちらが一番保証が長く、またオトクな特典もついてきます。

健康になるためには、食事を見直すこともとても大切です。

そして日本人の中では白米を食べることが常識という人が多いような気がしますが、実は白米を玄米に変えるだけで、かなりの健康効果が期待できます。

玄米は食べるためにはいくつか工夫が必要ですが、そういった手間をアブック商品も最近は出てきているので、うまく活用することでほとんど生活を変えることなく、健康を手に入れることも可能です。

お時間があるときにでも一度ご自身の食生活を見直してみると、より健康になるヒントが見つかるかと思います。