



玄米の特徴

げんまるくんの豆知識
2025年7月号

食感や食味、消化に大きく影響する糠や胚芽を取り除くことで、炊飯がかんたんで、食感がよく、美味しく、消化もよくなった白米ですが、取り除かれた糠や胚芽にはたくさんのビタミン、ミネラル、食物繊維が含まれています。

この糠や胚芽を取り除く前の状態、すなわち玄米やその玄米を浸水してわずかに発芽させた発芽玄米には、我々人間が健康を保つために必要とされる栄養素の大部分が含まれており、完全栄養食や完全食と呼ばれることもあります。

禅寺の食生活にも代表される一汁一菜。元来、質素な食事・粗食という意味で用いられてきた言葉ですが、高度経済成長以前の、必然的に一汁一菜の食生活を送っていた日本人に、肥満や高脂血症などが見受けられなかったことから、近年では食べすぎを防ぎ、健康維持に好ましい食事・献立を端的に表現していると注目されるようになりました。

一汁一菜でも健康的な生活ができていた一因として、当時の主菜が玄米であったことが第一に挙げられます。これは一種類

の副菜では補うことのできない栄養素を、玄米によって補っていたことが大きな要因となっています。



三大栄養素と呼ばれる、炭水化物・脂質・たんぱく質のほかに、副栄養素と呼ばれる、ビタミンやミネラルなどのカラダの働きを調節する役割を担う栄養素があります。玄米と白米の栄養価を比較すると、カロリーはほぼ同等にもかかわらず、食物繊維は6倍、ビタミン2～12倍、ミネラルは1.5～4倍と、玄米には白米に比べて多くの副栄養素が含まれています。

バックナンバーはこちらから
<https://hhgenmai.net/column/>



株式会社ディエイアイコーポレーション
info@dai-shop.jp <https://dai-shop.jp/>

