



玄米の特徴

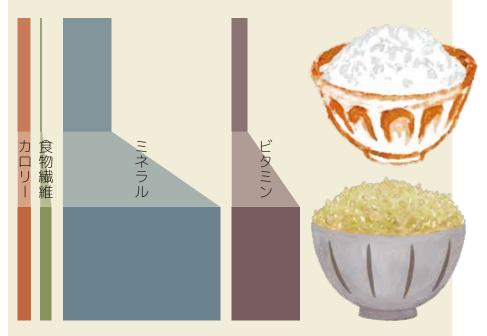
げんまるくんの豆知識 2025年7月号

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。

ー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/



