

お米の栄養 ~玄米・分づき米の栄養価~

日本は米を主食とする食文化であり、多くの日本人が毎日お米を食べています。農林水産省の報告によれば令和3年1月の1人1ヶ月当たり精米消費量は4626gであることから、1日あたりに換算すると154gで約1合分に相当します。このように多くの日本人の栄養源となっているお米の精白の度合いによる栄養価の違いについて紹介します。

右図の一番右のように玄米から糠や胚芽を完全に取りのぞくことを精白といい、精米の際に糠や胚芽を残して精米する米を分づき米といいます。例えば真ん中の7分づき米とは、糠層が70%除去されたものです。



100gあたりの栄養価	エネルギー	たんぱく質	炭水化物	食物繊維	カリウム	鉄	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂
玄米	346	6.8	74.3	3.0	230	2.1	0.41	0.04
5分づき米	345	6.5	75.9	1.4	150	1.5	0.30	0.03
7分づき米	348	6.3	76.6	0.9	120	1.3	0.24	0.03
精白米	342	6.1	77.6	0.5	89	0.8	0.08	0.02

左表の通り、玄米の栄養価が最も高く、一番下の精白米に近づくほど食物繊維やビタミン、ミネラルの量は減少します。また、血糖の上昇を示すGI値は玄米が最も低く、肥満の予防や改善にも効果があるといわれています。

玄米は精白米に比べて硬く、ぼそぼそすると感じるため、苦手な方も多いのではないのでしょうか。そのような場合、分づき米であれば、精白の度合いを選べるため、好みにあった硬さや味のご飯を食べることができます。



ほとんどのコイン精米所で精白の度合いを選択することができます



精白米



3分づき米+8分づき米

【ひと工夫でおいしく】
左の写真は、精白米と分づき米の炊き上がりです。右のご飯は3分づきと8分づきを2:1で混ぜて炊いたものです。8分づきを混ぜることにより精白米のような粘りを感じることができます。