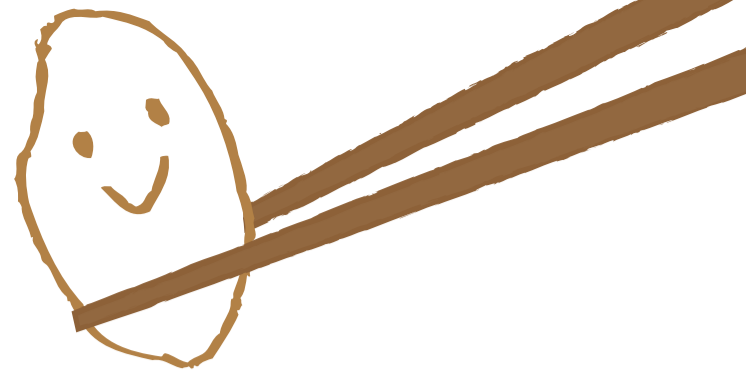


胚芽米は、おいしさを追求したお米!!



食べやすく栄養たっぷりの優れたもの

胚芽米(正式には「胚芽精米」)は、米種子の胚芽部分を残すように特別な方法で精白した米の一種です。

一般の精白米に比べて、胚芽部に残った**ビタミンB群、ナイアシン、ビタミンE**等を豊富に含み、また、玄米に比べて**食べやすく、消化されやすい**という特徴があります。胚芽米は、**栄養価を損なわずに白米の持つおいしさを追求したお米**です。

お米が本来持っている価値を巧みに引き出した「**健康米**」といって良いでしょう。

参考:農林水産省(<http://www.maff.go.jp/>)



胚芽米の栄養成分とその効果

ビタミンB1	炭水化物からのエネルギー産生と皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。
ビタミンB2	皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。
ビタミンB6	たんぱく質からのエネルギー産生と皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。
ビタミンE	抗酸化作用により体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助ける栄養素です。
ナイアシン	皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。

参考:栄養表示基準 別表第1



胚芽精米とは

玄米から「ヌカ層」を取り除く胚芽精米は、胚芽部分が80%以上残り、精米白度34%以上とされております。胚芽部分を残そうとすると、ヌカ層が残り玄米のようになってしまい、精米白度を上げようとする、胚芽がとれてしまう難しい精米技術です。

胚芽

胚乳



胚芽米について

- 普通の炊飯器で炊けます。
- 玄米より**消化が良く、食べやすい**お米です。
- よく噛んでいると**甘味**が出てきます。
※噛むことでデンプンが糖類に変化します。
- 炊きあがり、若干黒っぽくなる場合があります。
- 水加減は、**気持ち多目**にすることでふっくらとした炊き上がりになります。
- 研ぐ米の場合は、胚芽が落ちないように、**さっと**研いでください。
※研ぐ必要のない、**無洗米**がおすすめです。

