

はいが精米をもっと知ろう

株式会社 ギフライス

21世紀の主演 **はいが精米**

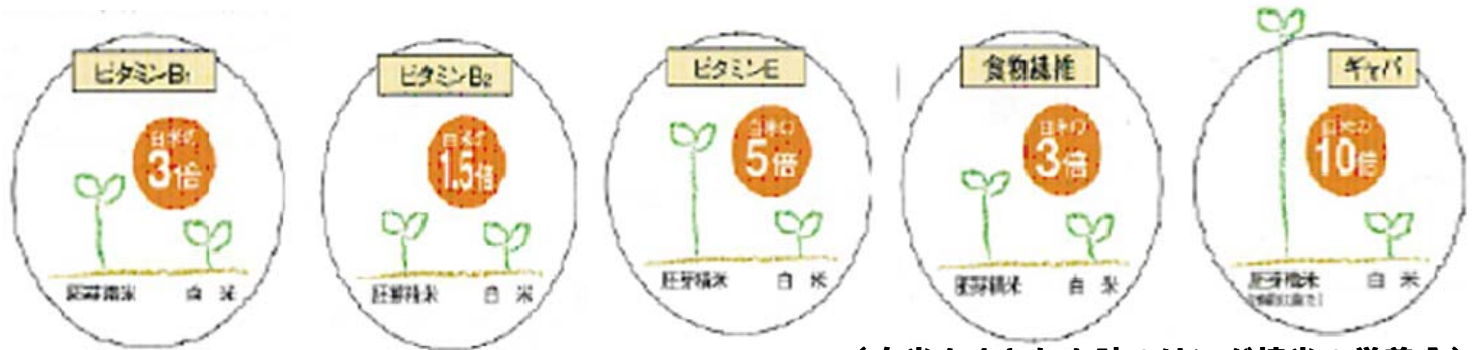


はいが精米とは????

図にあるように、米種子の胚芽を残すように、特別な方法で精白したお米です。



はいが精米は総合ビタミン剤



(白米を1とした時のはいが精米の栄養分)

生活習慣病を予防する はいが精米！！

はいが精米の栄養素の特徴

ギャバ

糖尿病の改善・ボケ防止・動脈硬化・心臓病予防

食物繊維

便秘予防・肥満予防・糖尿病予防

ビタミンB1

糖質をエネルギーに変える

ビタミンB2

発育を促進する

ビタミンE

若さをたもつ



他の食品との比較

食品100g中に含まれる量 *カロリーメイト(チョコレート味)のみ20g(1本)

	カロリー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg
胚芽精米	167	2.7	0.6	5	0.2	0.08	0.01
ごはん	168	2.5	0.3	3	0.1	0.02	0.01
食パン	264	9.3	4.4	29	0.6	0.07	0.04
そば	132	4.8	1	9	0.8	0.05	0.02
うどん	105	2.6	0.4	6	0.2	0.02	0.01
中華めん	149	4.9	0.6	20	0.3	0.01	0.01
カロリーメイト	200	4.4	11.2	100	1.2	0.25	0.3

はいが精米の見た目の比較

玄米



白米



はいが精米



はいが精米(拡大)



はいが米(炊飯後)



はいが精米Q&A



胚芽精米とは？

玄米からぬかを取り、胚芽を80%以上保有している精米です。



胚芽精米には特別な品種の米を使うのか？

以前は、胚芽が取れにくい品種が選ばれていましたが、精米機の進歩でコシヒカリのような胚芽が脱落しやすい品種も使われます。



胚芽精米の炊き方は？

水加減は通常の2割り増しくらい、浸水時間は普通より長め。
生理機能物質のGABAを十分に生成させるためには、ぬるま湯(40℃)で夏は2時間、冬は4~6時間浸漬すると良いです。



胚芽米の味は？

普通の白米とほとんど変わりませんが、旨味、甘味があります。

