

特別栽培米

山形  
つや姫

TSUYAHIME

デビュー以来、一般消費者はじめ、  
料亭やレストランなどの  
プロの料理人も絶賛した  
「つや姫」100%の胚芽精米です。  
胚芽を80%以上も残しているので、  
エネルギー代謝に必要なビタミンB群、  
老化を防ぎ若さを保つヒタミンE、  
腸の働きを整える食物繊維、  
心の健康にもよいギャバのほか、  
ミネラルなども含まれています。



はい が

胚芽精米



学校法人 香川栄養学園  
女子栄養大学 推奨



お米に水を加えるだけ!  
とがずに炊ける BG無洗米



特別栽培米

つや姫  
TSUYAHIME

学校法人 香川栄養学園 女子栄養大学 推奨

はいが

胚芽精米

胚芽精米は  
なぜ玄米よりも  
ヘルシー？

## 消化吸収の良さ

胚芽精米は、糠(外皮)が残っている玄米より食感が軟らかく、また栄養成分も消化吸収されやすくなっています。

## リンが少ない

胚芽精米に含まれているリンの量は、玄米の約半分です。リンの摂り過ぎは、カルシウムの吸収を妨げ、カルシウム不足を引き起こします。

## こんなにすごい!!「日本の伝統食」

■胚芽精米の標準成分 (精白米との比較)100g当たり

種類	炊く前		炊いた後	
	胚芽精米	精白米	胚芽精米めし	精白米めし
エネルギー kcal	354	356	167	168
水分 %	15.5	15.5	60.0	60.0
たんぱく質 %	6.5	6.1	2.7	2.5
脂質 %	2.0	0.9	0.6	0.3
炭水化物(糖質) %	75.3	77.1	36.4	37.1
無機質				
カルシウム mg	7	5	5	3
リン mg	150	94	68	34
鉄 mg	0.9	0.8	0.2	0.1
ナトリウム mg	1	1	1	1
カリウム mg	150	88	51	29
ビタミン				
B <sub>1</sub>	0.23	0.08	0.08	0.02
B <sub>2</sub>	0.03	0.02	0.01	0.01
E	1.0	0.2	0.4	微量
ナイアシン mg	3.1	1.2	0.8	0.2
食物繊維 %	1.3	0.5	0.8	0.3

[注]上表は、五訂日本食品標準成分表による。

胚芽

どれくらい  
白米よりも  
栄養が多い  
※白米1kg当たりの  
胚芽精米の栄養成分水加減は  
いつもより  
多め

## とがずに炊ける 無洗米の美味しい炊き方

従来のカップで無洗米を量った場合は、今までより水を5~10%多く、1カップにつき**大さじ1~2杯の水を増やしてください。**※無洗米は肌ヌカが取れている分、カップにお米が多く入るため、水加減を増やします。  
水を入ると少し白くなりますが、これはヌカではなく、お米のデンプンと気泡です。

専用カップ(BGカップ)で無洗米を量った場合は、今までの水加減と同じです。炊飯器の目盛りどおり水を入れてください。



カップの凹みは、今まで流していた肌ヌカの量に相当します。

## 浸水は

夏40分以上  
冬60分以上水に浸してください。品質劣化を防ぐため12時間以内の浸水にしてください。

## むらしは

ごはんの水分を均一にするために炊きあがったら、**10~15分間**むらしてください。

## ほくしは

釜の底からごはんをひっくり返すように、米粒を潰さないように、やさしくほくしてください。



商品に関するお問い合わせは

フリーダイヤル 0120-500-752

受付時間 9:00 - 17:00 (平日)



NEE・BEE・BEE

胚芽精米 製造販売

株式会社 東北食糧

〒990-2251 山形県山形市立谷川2丁目1250-3  
TEL.023-686-4511 FAX.023-686-4513  
http://www.tohoku-rice.com

(株) 日本食糧工業会 認定工場No.81

