

山形の胚芽精米を推薦する

女子栄養大学学長

医学博士 香川 徒

胚芽精米の消費は、毎年消費増の率を伸ばしている。然し今日でも完全な胚芽精米は容易に入手出来ない。山形はいが米は、その理想の胚芽精米である。おいしくて、栄養的で日本食の土台で、洗わないで炊ける近代的な米である。

山形の風土がその清らかな水と清浄な空気の下に拡がる水田に作られた多量の米の中から胚芽精米に適する米を、品質も量も充分に選択して之を年間需要に見合うだけの量を保存している。

玄米の保存には温度と湿度の管理が必要である。年間品質の変ることのないように完備した倉庫に確保してある。

搗精方法は胚芽精米にとって極めて重要な点であるが、山形では昭和52年に胚芽精米が配給制度になる以前から胚芽米搗精の研究が行われ経験ゆたかである。

更に搗精施設に常に心を用い冬眠密着包装の設備もされて胚芽米の品質保全を完全にして消費者に対する親切な心づかいも充分でその意欲的な生産方法は、遠隔の地にも又長期保存にも耐えるのである。

日本人の健康を支える食生活は今岐路に立っている。欧米化に過ぎるのは危険である。米の消費減に過ぎるのも危険である。全熱量の40%は米でとることが望ましい。2,000キロカロリーの40%は800キロカロリーで之は米にして230グラムである。一人一日分の米の消費量をこの量で止めたい。米は主として糖質でエネルギー源であるが、胚芽精米にすれば良質のたん白質も脂肪も増える。ビタミンB₁も多くなる。ビタミンEもとれる。この大切な一粒の米が日本人の食事の土台として、食事を安定させ、将来にわたって子々孫々の健康と長寿をもたらす。

理想的な胚芽精米、山形の胚芽精米をあえて皆様に御推薦する次第である。



The image shows the front cover of a book. The background is a vibrant red. Overlaid on the cover are several rows of stylized, overlapping letters, likely 'o's or 'c's, in white with a thin yellow outline. These letters are arranged in a grid-like pattern across the entire surface. In the upper right quadrant, there is a large block of Japanese text in white. The text reads '胚芽精米の話' (A Story of Sprouting Rice Milling). The font used for the title is a bold, rounded typeface.

ダイナミックに健康を食べよう



監修：女子栄養大学

制作：胚芽精米普及協議会

●健康によいお米 胚芽精米をよく知るために

健康で、いつまでも若々しい体力を保つコツは適度の運動をし、睡眠をとて「生活のリズムを守ること」と「バランスのとれた食事をとること」ですが、現代の社会生活ではストレスが多く、食料品には精製漂白された物やいろいろと加工を施したものが多くなり、自然の栄養バランスを崩しがちです。

今日、日本人の食生活が欧米化したとか、栄養過剰だとか言われているのに、なんと40年来忘れていたかつての国民病“脚気”^{かつき}が10代、20代の若い青少年層を中心に発生していることが数多く報告されているのです。また、おとなでもなんとなく疲れる、活気がない、ということで自分の能力を十分に發揮できない人が実に多いようです。

脚気はビタミンB₁の不足が主な原因ですが、現代病といわれるもの多くは生活のリズムの乱れと、栄養のバランスを失った食生活によると言ってもよいでしょう。

幸い、私たちが親しんでいる日本型食生活は、世界で最も合理的な食事として注目を浴びています。その中心的食料は米です。米は、毎日食べる基礎食品だからこそ、他の食品以上に大切に考えることが、健康管理のために必要となります。そして、豊富な栄養素を含んでいる米の胚芽を生かした胚芽精米はすばらしいものです。この小冊子は胚芽精米を理解し、栄養バランスを考えた食生活のために役立ってくれださい。



飽食から健康長寿食へ

女子栄養大学学長
医学博士

香川 綾



自然は、一粒の米に、生命の創造に必要なすべてを備えました。この天与の恵みこそ人間の健康にとって最大の利益です。

あたら、し好にとらわれて食物を二次、三次と精製加工し、いわゆる人工的食生活を重ねた結果、飽食で空腹感を失ってしまった子供たち、偏食で体力気力の乏しくなった若者たちが、今、急速に驚くべき数にのぼりつつあるのです。

家族の健康を守る主婦をはじめ、給食に携わるすべての人々が、一卓ごとにカロリーと栄養のバランスが整った献立を実施してほしいものです。

私は、ここに紹介されている胚芽精米こそ自然の恵みを損うことなく、人間の加工の智恵が巧みに融合した理想の食物であり、日本民族の健康長寿食の基礎であると思います。

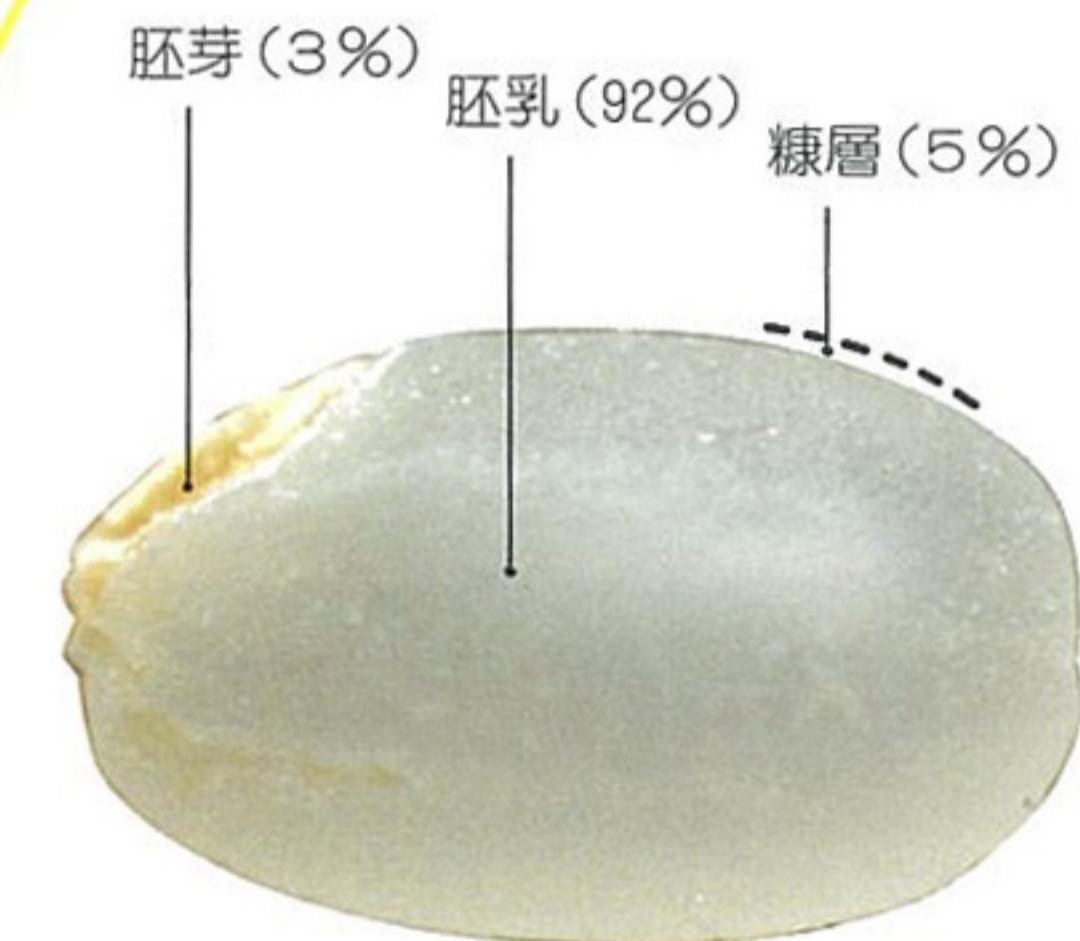
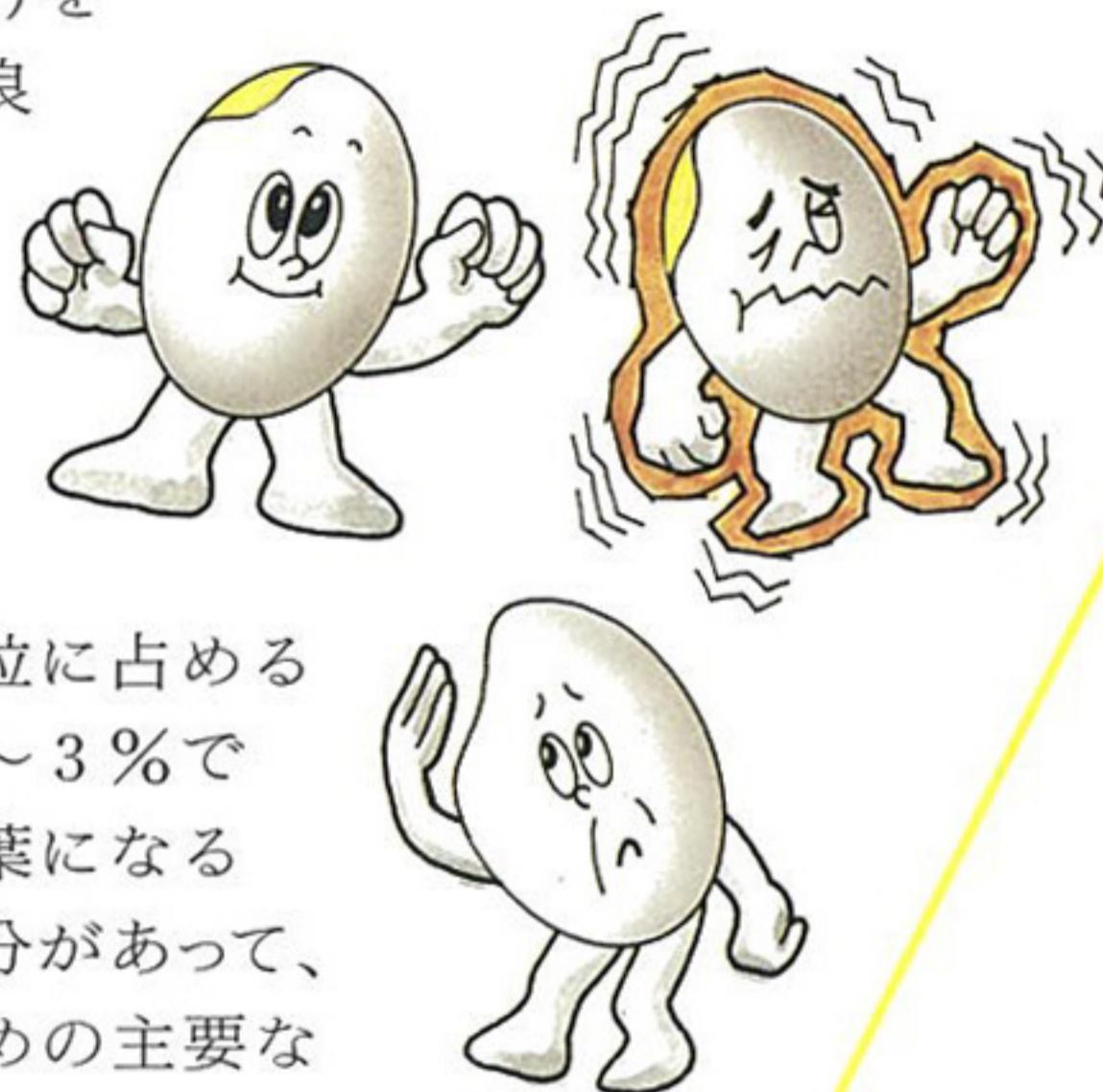
●胚芽精米とは

memo —*

胚芽精米とは、一口に言えば「米の胚芽(め)を残した精米」です。見た目の白さも、消化の良さも精白米と大差ありませんが、胚芽特有の各種栄養素を抜群に多く含んでいます。そのため、味に甘みやコクがあって精白米と異なりますが、食べ馴れると違和感を感じなくなります。

芽を残した “精白米”

胚芽部分が米粒に占める重さの割合は2～3%ですが、稻の茎や葉になる芽や根となる部分があって、新しい生命を育てるための主要な栄養素であるたんぱく質や脂肪、ビタミン、ミネラルなどの大部分が胚芽に集中しているのです。そこで、この大切な胚芽部分を残して精白できれば、栄養上も申し分のない国民的主食が得られる訳です。この命題に挑戦して、昭和初期に作られたのが胚芽米ですが、不十分なものでした。戦後のすばらしい技術革新により、ついに、戦前からの目標だった精米に準ずる白度で、胚芽保有率80%以上の品位を確保し、また除糠の精度を高める「研米機」の使用で“不洗米”とすることに成功しました。なお、よく間違われる「七分づき米」や「胴づき米」は、胚芽精米とは全く異質のものです。これ等のものには特定の規格がなく、定められた品質というものはありません。



各種タイプの米の構成

米のタイプ	胚乳	糠層	胚芽	歩留り
玄米	○	○	○	100%
七分搗米	○	△	△	94
精白米	○	×	×	90～91
(旧)胚芽米	○	△	△	93
(新)胚芽精米	○	×	○	92

○…充分にある △…少々残存 ×…まったく無い

●胚芽精米の生立ち

memo—*

日本で古くから稲が栽培されてきましたが、一般庶民が「白米」を食べるようになったのは江戸時代、元禄の頃と言われます。それに伴って今までいう脚氣、当時の“江戸わづらい”という病が発生しました。とう精技術や電力による機械が発達して白米が常食となった明治の末から大正時代にかけて、活動の激しい若い学生、軍人、肉体労働者に脚気が多く発症し、重い場合は

心臓が肥大して衝心脚氣に陥って死亡する者も
多数にのぼった記

白米の普及とV.B₁欠乏症

録があります。脚気の病理解明は東大医学部の島薦順次郎博士ら学者グループによって進められ、米糠一特に胚芽の中に多いビタミンB₁が脚気予防の有効成分であることを突き止めました。この研究を踏まえて昭和2年に「胚芽米」が公開され、軍隊、病院、工場、学生食堂及び家庭でも使われるようになり、脚気の治療と予防に救世主的役割を果しました。

第二次世界大戦を境に、食糧統制の関係で胚芽米は姿を消しましたが、戦後経済の高度成長に伴い、国民の生活水準の向上と生活意識の改革が進み、食生活では健康食が見直されるようになったので、政府は新たに規格を定め昭和52年7月「胚芽精米」として配給品目に追加し、法的にも正式に販売を認めたものです。



▶右の表は、四訂日本食品標準成分表(1982)による。なお、*印の数値は日本食品分析センターの、◎印は女子栄養大学のそれぞれ分析による。

胚芽精米と精白米の成分比較

(100g当り)

成 分	種 類	胚芽 精米	精白米	胚芽精 米(飯)	精白米 (飯)
エネルギー Kcal		354	356	147	148
水 分 g		15.5	15.5	65.0	65.0
たんぱく質 g		7.0	6.8	2.9	2.6
脂 質 g		2.0	1.3	0.8	0.5
炭水化物	糖 質 g	74.4	75.5	30.8	31.7
	纖 維 g	0.4	0.3	0.2	0.1
灰 分 g		0.7	0.6	0.3	0.1
無 機 質 mg	カルシウム	7	6	3	2
	リ ン	160	140	65	30
	鉄	0.5	0.5	0.2	0.1
	ナトリウム	1	2	1	2
	カリウム	140	110	55	27
ビ タ ミン mg	B ₁	0.30	0.12	0.10	0.03
	B ₂	0.05	0.03	0.01	0.01
	* B ₆ μg	102.9	58.8		
	◎ E mg	1.54	-		
	ナイアシン	2.2	1.4	0.8	0.3

●胚芽精米の栄養と効果… I

memo →

米は、日本人にとってその摂取エネルギーの2分の1以上を、又たんぱく質摂取量の4分の1～5分の1を占めています。たんぱく質といえば肉や魚、卵などにしかないように思われていますが、実は米の中に含まれているたんぱく質は非常に優れたもので、その栄養価を計る一つの指標であるプロテインスコアという面から見ても、じゃが芋、小麦、とうもろこしよりも良質で、大豆に次いでむしろ魚より優れているのです。

胚芽精米の場合、このように米として的一般的な価値に加えてバラエティに富んだ栄養的特徴をつけ加えたものといえます。まず、米全体に含まれているビタミンB₁ですが、その約3分の2

までが胚芽にありますから、精白米と比べて約2.5倍、御飯になると3倍以上になります

す。そのほか発育促進に作用する

ビタミンB₂、たんぱくの代謝に必要なB₆、パントテン酸、葉酸も多く、特にビタミンEについては、胚芽特有のものといえます（精白米にはほとんどありません。前ページの表参照）。

ビタミンB₁は、米等の糖質をエネルギーに変えるうえで絶対に欠かすことのできない物質です。不足すると食欲が衰え、全身がだるくなったり、心臓の肥大を起こし、やがて脚気に移行します。特に運動量の多い労働者、スポーツマン、青少年、妊産婦には十分に補給しなければなりません。バランスの悪い食生活の人やジュースなどの清涼飲料水を多用する人に当然、B₁不足が目立つといわれます。

なお、最近の報告で、B₁は虫歯の予防にも効果が認められる（東京医科歯科大名誉教授 大西正男博士）といいます。

★ビタミンB₁の分布

胚芽………66%
胚乳……… 5%
糠層………29%

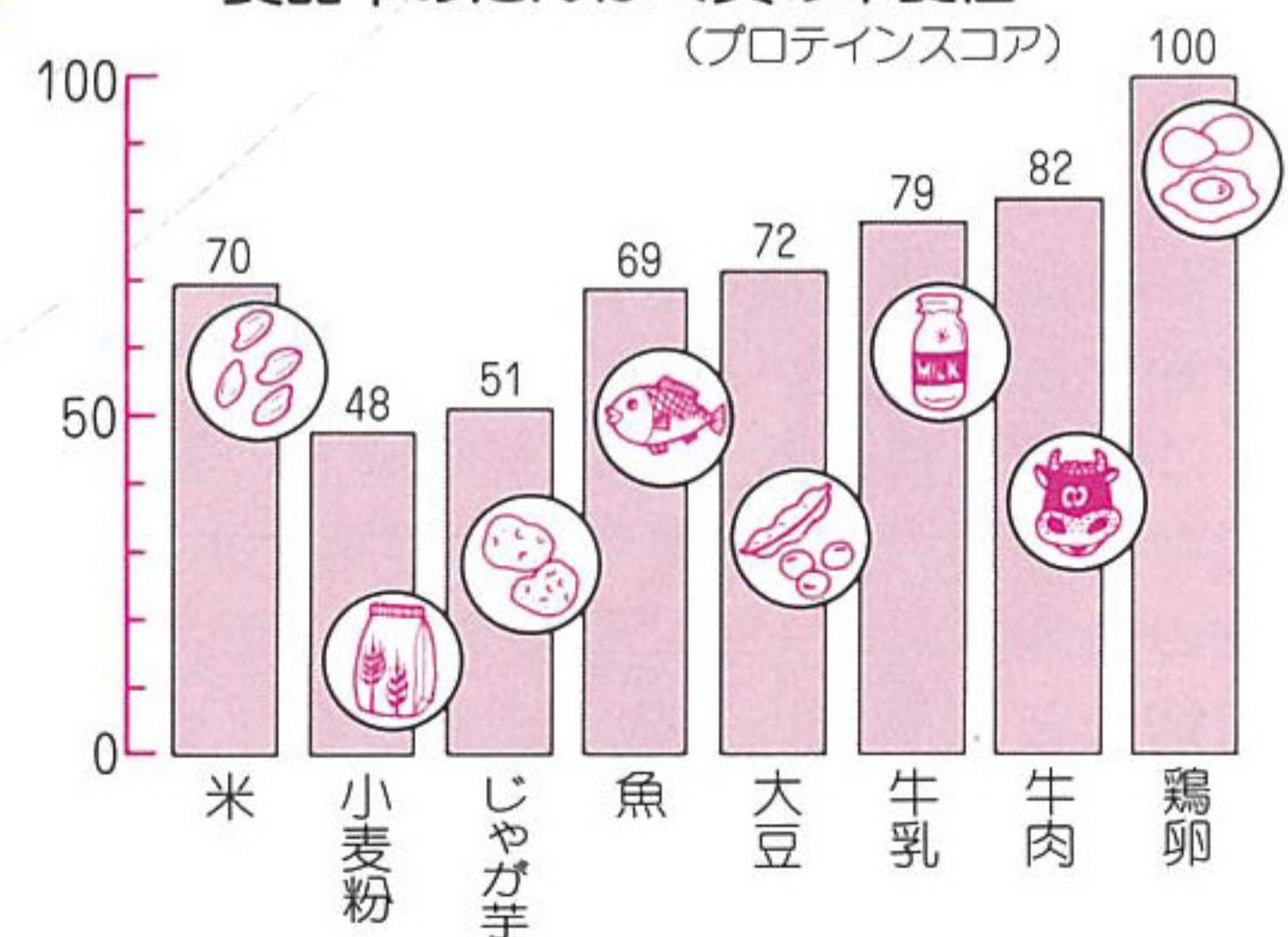


(写真提供/穀検中央研究所・竹生新治郎氏)

優れたたんぱく源 たっぷりのV.B₁

食品中のたんぱく質の栄養価

(プロテインスコア)



(アメリカ農務省発表の分析表による)

胚芽精米にはビタミンが多いことを強調しましたが、その中でも“奇跡の物質”とか言われて注目されている「ビタミンE」とリノール酸をたっぷり含んだ脂質＝「不飽和脂肪酸」が、ワンパックになっているのは特徴的なことです。自然の配剤の妙とでも言うべきでしょう。

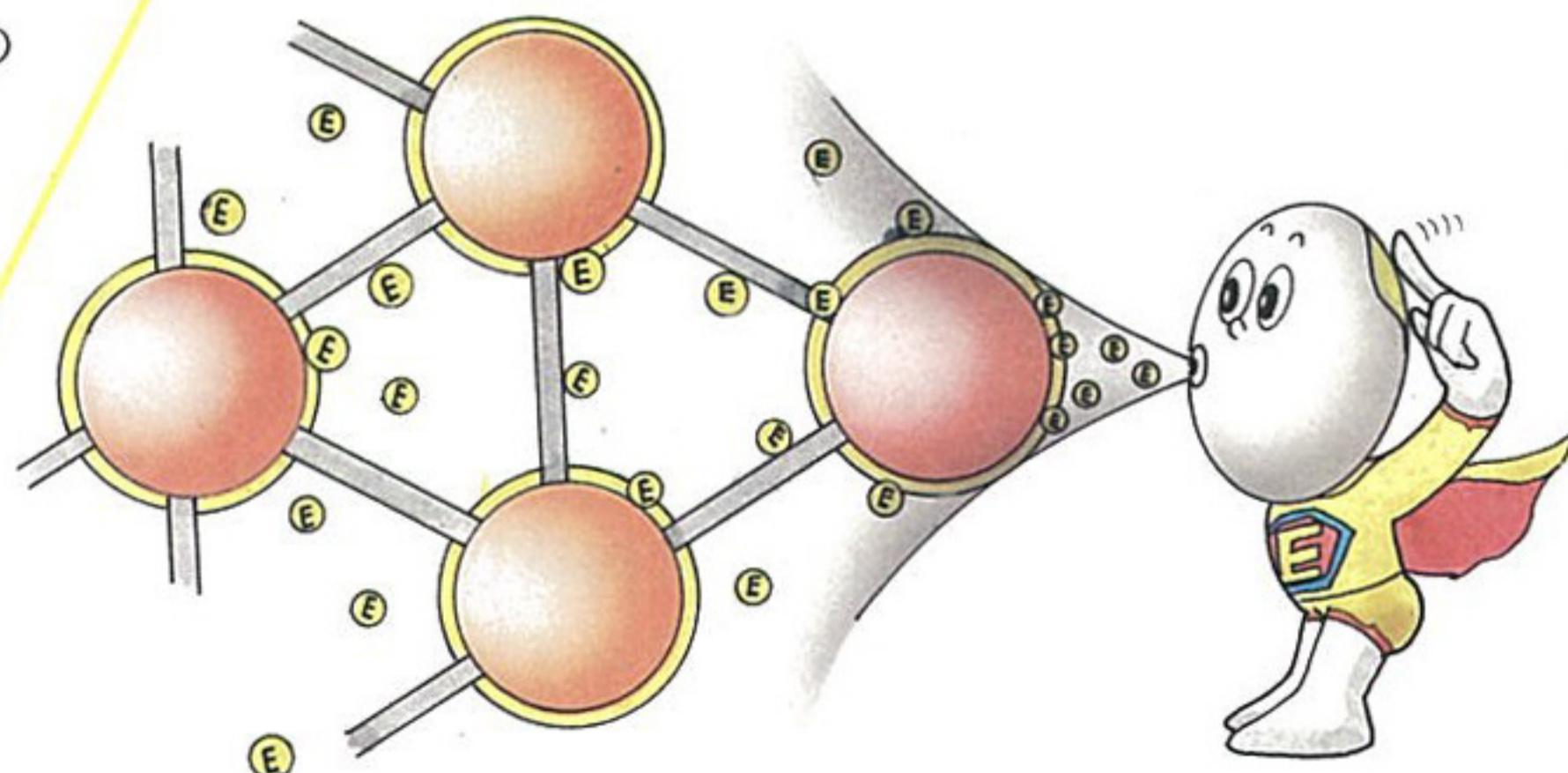
リノール酸など植物性の不飽和脂肪酸は、血中コレステロールを低下させ、動脈硬化を予防する働きがあるものとして近年脚光を浴びてきました。そもそも血中コレステロールを排出するためにはリン脂質が必要とされ、このリン脂質はリ

ノール酸を含まなければできないという性質をもっています。
しかし一方で、脂質成分は酸素と結び付きやすいので酸

多彩な働きのV.E その秘密…

化すると過酸化脂質という老廃物に変ります。これは、血管や皮膚など体のあらゆる組織の老化現象につながるわけですが、ここで、ビタミンE（トコフェロール）はその脂質の酸化を防ぐ働きがあり、リン脂質からできている細胞膜を保護して細胞生命を長もちさせたり、ホルモンの分泌をうながすなど有効多彩な活躍ぶりが、どんどん明らかになってきました。

このように「E+リノール酸」の効果で、血管が健康な状態に保たれ、栄養と酸素が体の隅々まで充分に送られて老廃物の処理もスムーズに行われる結果、脳卒中や心臓病、糖尿病などにも良い効果が認められ、やけどや外科手術のあと、しもやけにも有効と言われています。若々しい肌と体力を維持するために、また妊産婦の保健にはどうしても十分に補給したい物質だと言えましょう。



「毎日胚芽精米を食べていると胃腸の調子がよい」という声をよく聞きますが、これは胚芽精米中の纖維質（ダイエタリーファイバー＝DF）の働きによるものと考えられます。消化管運動の調整をしたり、食品成分の吸収速度の調節（コレステロールの小腸吸収を阻害、または耐糖能の増加といって、糖の吸収を遅らせるための糖尿病患者の少ないインシュリンでも処理しやすくなるなど）や、発ガン物質など有毒物質の排泄促進、腸内細菌への影響——などがDFの働きとしてわかつてきましたので、単に便秘解消だけでなく多面的な効果を期待できるといえます。

もう一つの働き DF(食物纖維)

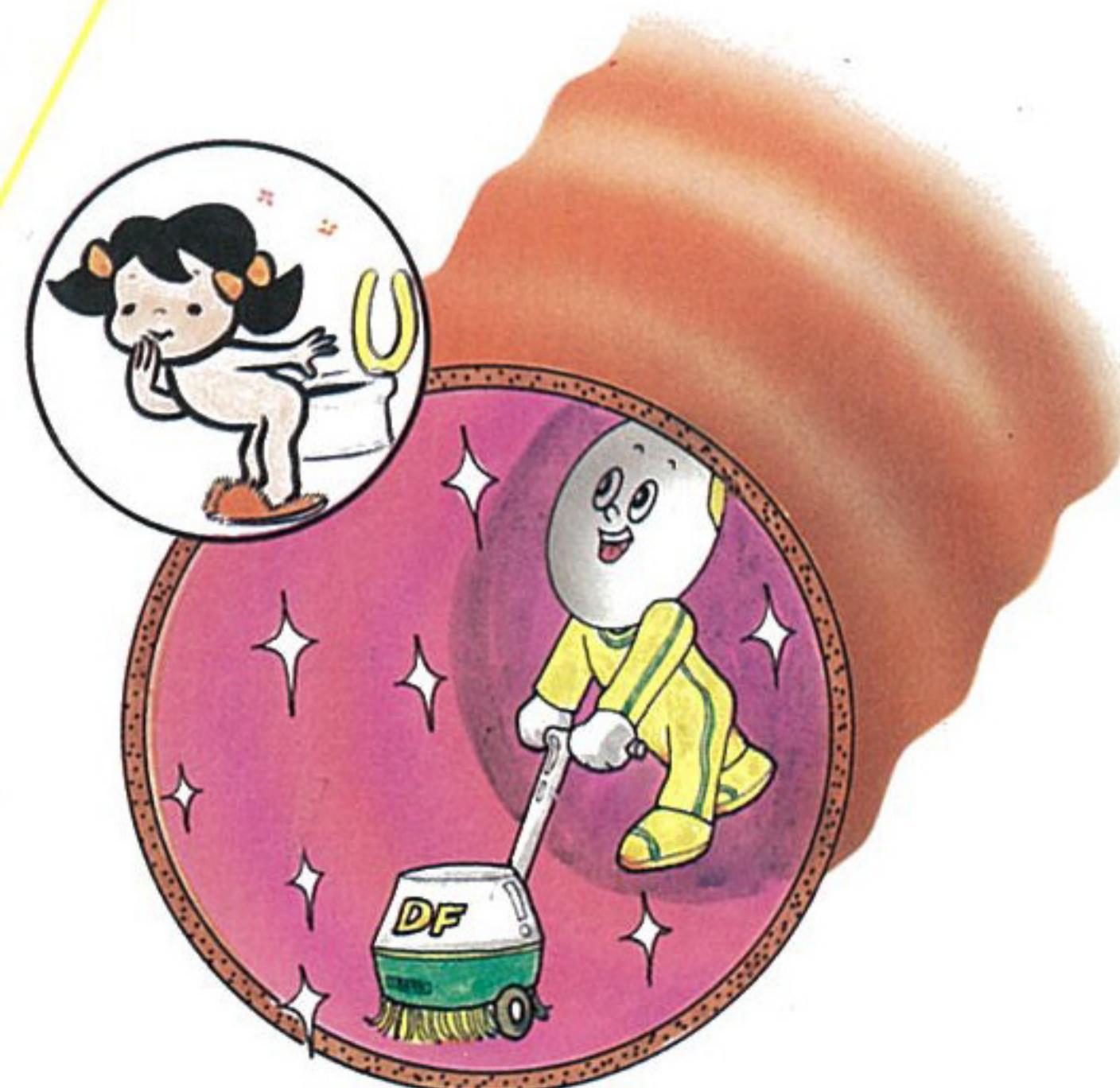
きな関りがあり、アフリカではアメリカやイギリスの3倍ものDFをとっています。

日本も次第に食事が洋風化するにつれてDFの摂取量が減少しており、欧米型の病気が増加していることも考えれば、DFにもっと関心をもたなくてはならないでしょう。

食品のうち、DFは穀物、豆類、芋、野菜類の順に多く含まれておりますが、精白しすぎた穀物では量が少なくなります。白米に比べて胚芽のDFの量は2倍もあります。

DFが人間の食物として欠くべからざるものとして医学的にも解明が進み、自然の形でとることが一番といわれ、この点からも胚芽精米の効果は期待できましょう。

先進国といわれる国々で、心臓疾患、ガン、糖尿病が多発しているのに比べアフリカなどではこのような病気で死ぬケースがほとんどありません。これは食物のDFの摂取量と大



●国が定めた品質基準

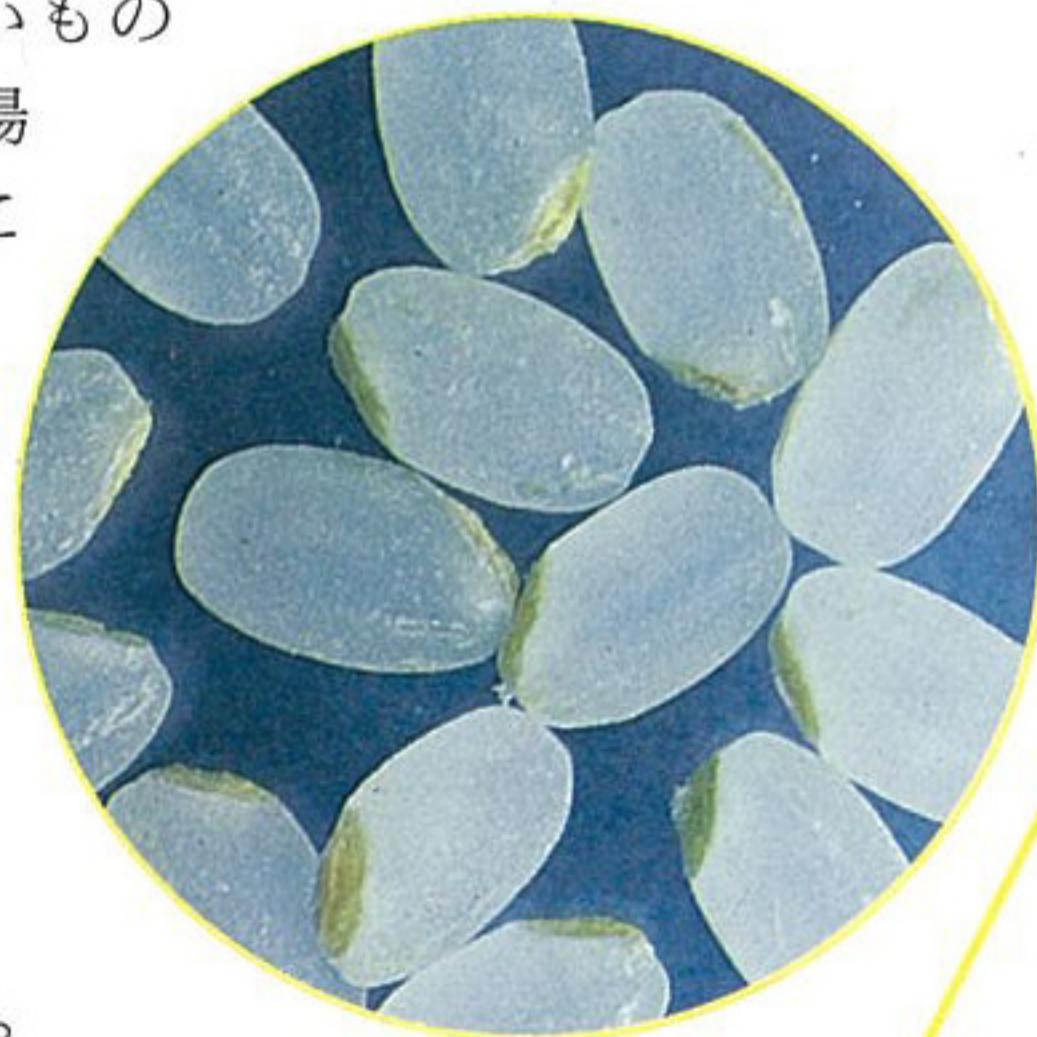
memo—*

昭和16年に姿を消した「胚芽米」が、36年後の昭和52年7月に「胚芽精米」という名前で再登場した訳ですが、両者の大きな違いは、品質について国の管理が適用されていたかどうかでしょう。

胚芽米時代は、前述の島薦教授の指導で、ビタミンB欠乏症（脚気）治療のためには胚芽の保有率80%以上を確保するよう求められていたので、業者は自主的にこれに対応していたのですが、国や自治体、その他公共団体等による品質管理はなかったのです。それが胚芽精米になってからは、国が品質の最低基準を定め、

規格と品位 について

率は80%以上とすること」となっているので、
健康食品として申し分のないもの
です。さらに、胚芽精米工場
は所定の品位基準を満たすこと
のできる設備や技術者
をもっていることについて
知事の審査を受け、その承認をとることが必要
です。知事はさらに包装
表示や価格などきめ細かい
監督を行い、良質品の適正
な流通をはかっているのです。



日本穀物検定協会にチェック（検定）を行わせて、品質管理に当っております。国の定めた品質規格は、普通精米の品位基準について定めたところと同じ、但し「胚芽の保有

胚芽精米は、消費者の皆さんのが健康を守るために食べているのですから、健康に関する事項については、すべての点で十分確保できるように努めるのが、メーカーとしての責任です。そこで、胚芽精米製造施設を持つ米穀販売業者とその連合体で作っている＜胚芽精米普及協議会＞としては次のことを会員に対して要望しています。

- (1) 国の定める品質と胚芽保有率の確保。
- (2) 水溶性のビタミンB群の流出と変質を防ぐため、完全に近い除糠により「不洗米」とすること。
- (3) 製品は年間を通じて常に一定した品質を維持すること。

このほか、消費者のニーズに適応する事項についてアドバイスし、一層の品質向上のために研究を続けています。

●特殊パックもある

memo—*

胚芽精米の包装は、2kg・3kg・5kg・10kg入りと各社でいろいろな容量のものを出していて、容器もポリエチレン袋、アルミ蒸着袋、冬眠密着用袋があります。これらは何れも、とう精工場での元詰めにより品質の保持に努めているのです。

胚芽精米は、ビタミンや脂肪分が豊富な胚芽部分が付いているだけに、精白米に比べてやや変質しやすい傾向をもっているので、買い方や保存にはちょっと気遣いが必要です。買い求める際、袋に記載されている「とう精年月日」を見て、とう精日から半月以内のものを、買い求めてから半月以内に使用してしまうの

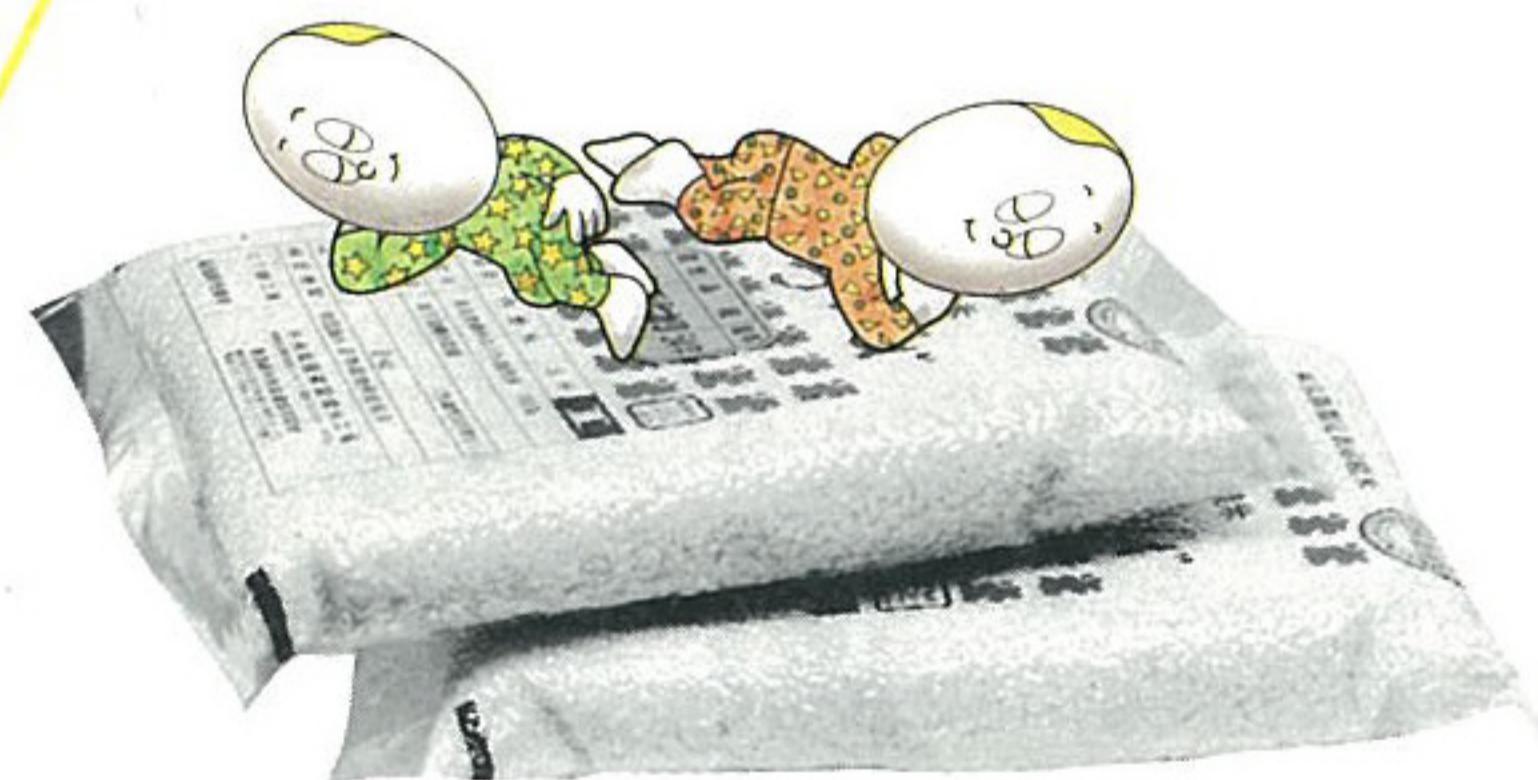
が望ましいといえます。そして保存は涼しい場所にある米びつの中など冷暗部を選び、夏季は湿気の多いところは絶対に避けることが肝心です。

上手な買い方と保存法

小袋(2kg)の冷蔵庫保存も一つの方法です。胚芽精米はとがずに炊けるように製造されているので、糠の酸化による変質はほとんどありません。

《冬眠密着包装》にした胚芽精米は、特殊な袋を用い炭酸ガスを封入して袋は真空状態同様になり、外見は堅い板状になっています。この状態では虫やカビも発生しません。品質も1ヵ年位は変化はありませんが、食味の点から8ヵ月位までに食べた方がよいとされています。

また、この冬眠密着包装品は非常用備蓄としても優れていますし、登山や航海、あるいは贈答品など広い応用範囲が考えられます。



●とがなくてよいお米

memo—*

胚芽精米は、炊飯の際とぎ洗いすると、肝心の胚芽部分が落ちたり、水に溶けやすいビタミンB群などが大量に流れてしまって、この米の目的が失われてしまいます。今日の胚芽精米は“不洗米”、といって、洗わずに炊くため細かい糠まできれいに拭き取り、衛生的な袋詰めが行われています。

炊き方は精白米の御飯と大差ありません。ただ胚芽の部分があるのと、とぎ洗いしないので、水加減、火加減にちょっとコツがあります。まず、普通の鍋、釜で炊く場合をいいますと……①水加減は精白米の時より2割増しを目安にする。

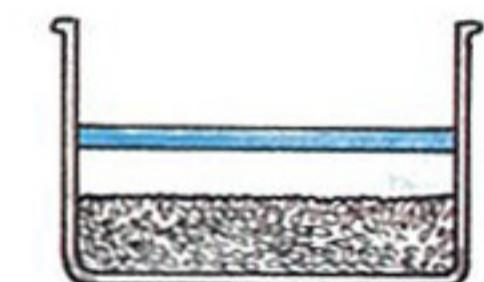
上手な炊き方 のコツ

④ 1~2分間十分に沸騰させた後、中火に落して15~16分間、さらに火を弱めて5~6分して火を止め、5分位蒸らす。

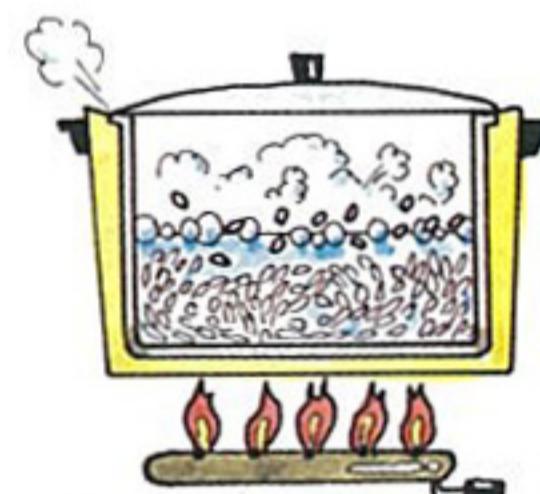
自動炊飯器の場合、火加減は自動的に行われるるので、上の③④はまず問題ないでしょう。但し、スイッチが切れてから5~6分置いて、もう一度スイッチを入れることにより、なお十分に炊けて御飯の水っぽさも消えます。

⑤ 炊きあがったら、御飯の上下をさっくりと混ぜ、フキンをかけてふたをします。

なお、圧力鍋・釜を利用すると、ビタミン類の損失が若干あるものの、浸水時間が短縮され、加熱状態が良いのでふっくらと仕上がるようです。



①②…「とぎ洗い」しない分だけ
水は多目に、浸し時間も長く



③…ゆっくり煮立てて
充分に熱を加える



④…蒸らしも「煮る」うち、
電気釜なら再スイッチ



⑤…上下、うちそと
さっくり混せて
水っぽさをとる

●胚芽精米を中心において…

memo—*

私たちが毎日活動する時に必要な栄養量は、栄養所要量として示されていますが、これには個人差があり、家族の食事でも性別、年齢別、労働別によって摂取量が異なります。

最近は食品の種類が大変多くなり、氾濫している中から必要な食品を選び出して、栄養のバランスの良い食事づくりをするのは、なかなか大変なことです。そこで食品を構成栄養素の似ているもの同志をグループにまとめてみると、4つの群に分類できます(14ページの表参照)。第1群から第4群までのグループの食品を上手に組合わせると、栄養量を過不足なく充たし、バランスの良い献立がたてられます。

これが4つの基礎食品群です。

日常使う食品は、たいてい、タンパク質、脂質、糖質を含み、それぞれエネルギー源となります。従って食品のエネルギーを80キロカロリーごとにまとめて一つの単位とし、

これを1点とすると計算が易しく便利です(右のmemo欄参照)。

さらに、80キロカロリー成分表で1点重量の目安を覚えておくと、栄養素の似たものどうしの差しかえもできて《4群点数法》を使いこなすことができます。

1日の必要エネルギーの40%を穀物で、それもなるべく玄穀に近い状態で摂ることがすすめられていますから、第4群では、胚芽精米を食事の中心におき、砂糖や油脂を上手に使って第1～3群までの食品を料理し、楽しい食卓を作ってください。そうすることによって、不足しがちなビタミン類の補給もかねて、バランスの良い食事をいつも取り続けることができます。

バランスの よい食事を

【4群点数法】

«例»

卵	1個	50 g	80キロカロリー	1点
牛乳	1.5本	300ml	160キロカロリー	2点
アジ	中1尾		約80キロカロリー	1点
豆腐	½丁		約80キロカロリー	1点
胚芽精米飯	1杯	110 g	160キロカロリー	2点

1日の必要量を点数に換算して4群それぞれに割りあてるとき、第1群から第3群までは各3点で、大切な栄養素をとり入れるものとして優先的にとれる献立をつくり、次に第4群で不足のエネルギーを充足します。

1日20点(1,600キロカロリー)を必要とする人は、第4群は11点、1日25点(2,000キロカロリー)の人は16点となります。このよ

うに、まず健康維持に特に必要な9点を、次に年齢、性別、労働量などの違いによる増減分を自由にとり入れます。これが4群点数法です。



■胚芽精米と料理

豆わかめご飯

『材 料』…5~6人分

胚芽精米	3カップ	大豆	½カップ
水	4 ¼カップ	塩わかめ	30g

●作り方

- ① 大豆は30分位水につけ、水気を拭き皮がはじけるまで空いります。
- ② 塩わかめはさっと洗い、ギュッと絞って細かく刻みます。(もどさないこと)
- ③ 水浸した米に、酒大さじ2、うす口しょうゆ小さじ2、いり豆を加えて炊きあげ、蒸らして②をまぜます。わかめはもどり、塩味がご飯につきます。

注) 豆の吸水を考えて水加減はやや多めに。

あじずし

『材 料』…5~6人分

胚芽精米	3カップ	中あじ	6尾
水	3 ½カップ	きゅうり	1本
合せ酢	(米酢 大さじ4 砂糖 大さじ1 塩 小さじ1 ½)	酢漬生姜・青じそ 錦糸卵	適宜 適宜

●作り方

- ① ご飯を炊きあげ合せ酢をまぜて、すしめしにします。
- ② あじは3枚におろし、塩をあて20分あき酢洗いし、皮、小骨をとり、斜めに細く切ります。
- ③ きゅうりは薄切りにして塩をあて、しんなりさせて絞ります。
- ④ すしめしに②、③、線切りの酢漬生姜、青じそをまぜ、器に盛り、錦糸卵を飾ります。

注) ご飯はやや固めの水加減にし、合せ酢を吸わせる。



中国風炊き込みご飯

«材 料»…5~6人分

胚芽精米	3カップ	茹筍	80 g
水	3 2/3カップ	干椎茸	2枚
かに	小1缶	ひな鶏手羽肉	100 g
グリンピース	大さじ2		

●作り方

- 茹筍、もどした椎茸、鶏肉は8ミリ角に切り、油大さじ3で炒め、酒大さじ2、塩、砂糖各小さじ1で味をつきます。
- 水浸しておいた胚芽精米にスープの素1個をほぐしませ、火にかけ充分沸騰させて①を汁共のせて炊き上げ、ほぐしたかにとグリンピースをのせて蒸らし、全体をまぜます。

注) 炒めた具の汁気があるため米の水加減はややひかえる。

貝 雜 炊

«材 料»…5~6人分

胚芽精米ご飯	600 g	かき	200 g
だし	2カップ	浅つき	20 g
牛乳	3カップ		

●作り方

- 鍋に、ご飯、だし、牛乳、塩小さじ1、うす口しょうゆ大さじ1を入れて煮る。
- ご飯がふつくらしてたら、かきを入れ一煮立ちさせて火を止め、あさつきをちらします。

注) かきの代りには、帆立貝、あさりなど。浅つきは万能葱にしてもよいでしょう。



ドリア

『材 料』…5~6人分

胚芽精米ご飯	650 g	バター	40 g
玉葱	60 g	小麦粉	大さじ5
バター	30 g	牛乳	3カップ
小えび	12尾	スープ	½カップ
帆立貝	4コ	塩	小さじ½強
マッシュルーム	8コ	バター・卸しチーズ	適宜

●作り方

- ① 玉葱をみじん切りにし、バターで炒め、ご飯を加えて塩小さじ $\frac{2}{3}$ 、こしょうをし、白ソースの $\frac{1}{3}$ をませ、バターをぬったグラタン皿に入れます。
- ② 皮をむいた小えび、2枚にそいだ帆立貝、薄切りのマッシュルームをバターでさつといため、かるく塩こしょうをし、白ソースにませ、ご飯にかけ卸しチーズをふり、熱した天火の上段で表面に焼き色をつけます。
- ③ 白ソースは鍋にバターを熱して小麦粉を入れて炒め、牛乳、スープ、塩を加えて煮立て、とろりとするまで煮ます。

ライスコロッケ

『材 料』…20コ分

胚芽精米ご飯	500 g	チーズ	50 g
ハム	50 g	卵	1コ
小麦粉・とき卵・パン粉・揚げ油・サラダ菜			適宜

●作り方

- ① ご飯に卵、塩小さじ $\frac{1}{3}$ 、ナツメップと細かく刻んだハムとチーズをませ合せ、小さなボールにします。
- ② ①に小麦粉、とき卵、パン粉をつけて油で揚げます。
- ③ サラダ菜と器に盛ります。



4群点数法の基本

〈1日に摂りたい食品の目安〉

★とり方例(1日1,600キロカロリー=20点)

一般家庭主婦の基本点数

第1群	乳 乳製品 卵	③点	牛乳 コップ1杯(140g) ① チーズ 1cm厚1切(24g) ① 卵 1個 (50g) ①	良質たんぱく質 脂 質 カルシウム ビタミンA ビタミンB ₂	栄養を完全にする
第2群	魚 肉 介 類 豆 豆製品	③点	あじ 中1尾(正味60g) ① 豚もも肉 1切 (50g) (赤味肉:65g) ① 豆腐 1/2丁 (105g) ①	良質たんぱく質 脂 質 ビタミンA ビタミンB ₁ B ₂ カルシウム	血や肉をつくる
第3群	緑黄野菜 淡色野菜 芋類 くだもの	③点	ほうれん草・にんじん等(100g) キャベツ・トマト・きゅうり等 いろいろ合わせて(200g) じゃがいも 中1個(100g) 夏みかん 1個 (210g) ①	ビタミンA ビタミンC ミネラル 纖維	体の調子をよくする
第4群	穀 砂 油 類 糖 脂	11点	ごはん 軽く3杯(330g) ⑥ 食パン 2枚 小 (60g) ② 砂糖 大さじ2 $\frac{1}{3}$ (21g) ① 植物油 小さじ2杯強(9g) バター 大さじ1弱 (11g) ②	糖 質 たんぱく質 脂 質	力や体温となる

必ずとりたい⑨点

増減可能な11点

ミニ炊飯器のおすすめ

★米0.27l用
(約1.5合 / 210g)

- ・小量炊飯はマズいとお悩みの独身者、小家族向けの使いやすい炊飯器。驚くほどおいしく炊けます。
- ・米穀関係者は業務上、米の食味試験は欠かせません。このミニ炊飯器を2~3台用意されれば非常に便利。
- ・お求めはナショナル電器製品販売店で!!

胚芽精米の話 昭和57年11月発行

- 監修 女子栄養大学／香川 綾
- 料理作成 女子栄養大学
- 発行者 朝日創
- 発行所 胚芽精米普及協議会
〒102 東京都千代田区麹町3-3-6 食糧会館
(財)全国米穀協会内 ☎03-263-2381
- 制作協力/印刷
(有)アートレイアウト／原田啓治