

特別栽培米

つや姫
山形

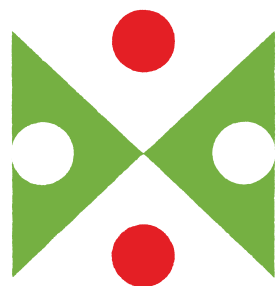
TSUYAHIME

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ビタミン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

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

成分	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 g	15.5	15.5	60.0	60.0	
たんぱく質 g	6.5	6.1	2.7	2.5	
脂質 g	2.0	0.9	0.6	0.3	
炭水化物(糖質) g	75.3	77.1	36.4	37.1	
無機質	カルシウム	7	5	5	3
	リン	150	94	68	34
	鉄	0.9	0.8	0.2	0.1
	ナトリウム	1	1	1	1
mg	カリウム	150	88	51	29
	ビタミン				
mg	B ₁	0.23	0.08	0.08	0.02
	B ₂	0.03	0.02	0.01	0.01
	E	1.0	0.2	0.4	微量
	ナイアシン	3.1	1.2	0.8	0.2
食物繊維 g	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
※白米を1とした時の
胚芽精米の栄養分



水加減は
いつもより
多め



とがずに炊ける BG 無洗米のおいしい炊き方

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。
※水を入れ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。

15分間



ほぐしは

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、やさしくほぐしてください。



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)



NICE・RICE・LIFE

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



(社)日本精米工業会
認定工場No.81

