

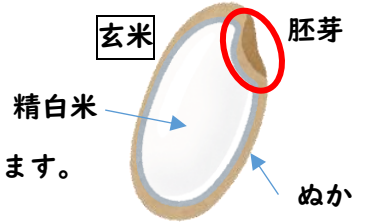


玄米と精白米

「玄米は体に良い？」 「玄米は血糖が上がりにくい？」等よく聞かれる質問です。そして食事の話をしていくと「主食は玄米を食べています」と聞くことが度々あります。ではどのくらい玄米と白米の違いがあるか見てみましょう。

玄米から果皮、胚芽、ぬかを取り除いたものを精白米と言います。

この胚芽やぬかの部分にビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富に含まれています。



	エネルギー	たんぱく質	炭水化物	食物繊維	ビタミンB1	ビタミンE
精白米 めし	234kcal	3.8g	55.7g	0.5g	0.03mg	-
玄米 めし	228kcal	4.2g	53.4g	2.1g	0.24mg	0.1mg

日本食品標準成分表 2020 年度版（八訂）150g あたり

以上のように炭水化物の量には大きく変わりはありません。

次に玄米食のメリットを考えた時に、以下の栄養成分が豊富に含まれていることがあげられます。



食物繊維：白米の約4倍含まれている

水溶性と不溶性の両方を含んでいる→便通が良くなる

噛む回数が増える＝満腹感アップ

ビタミンB1：炭水化物をエネルギーに変えるために必要なビタミン

ビタミンE：細胞の老化を防いで血中コレステロールを下げ、動脈硬化を予防

しかし、デメリットとして炊飯に時間がかかったり食味が白米に比べて落ちることや、胃腸が弱い方や咀嚼力が低下している方には負担が大きいことがあげられます。

右のグラフは精白米と玄米を食べた場合の筆者(非糖尿病 3回の平均)の血糖値の上がり方の違いです。右図より精白米と玄米では血糖値の上がり方は大きな変化はありません。しかし片手分のサラダを食前に食べその続きでご飯を食べた方が、ご飯のみを食べた時よりも上がり方は緩やかになることが分かりました。

玄米・精白米で血糖値に大きな差はありませんが玄米には豊富な栄養が含まれているため、目的に応じて使い分けるもの1つの手です。

