




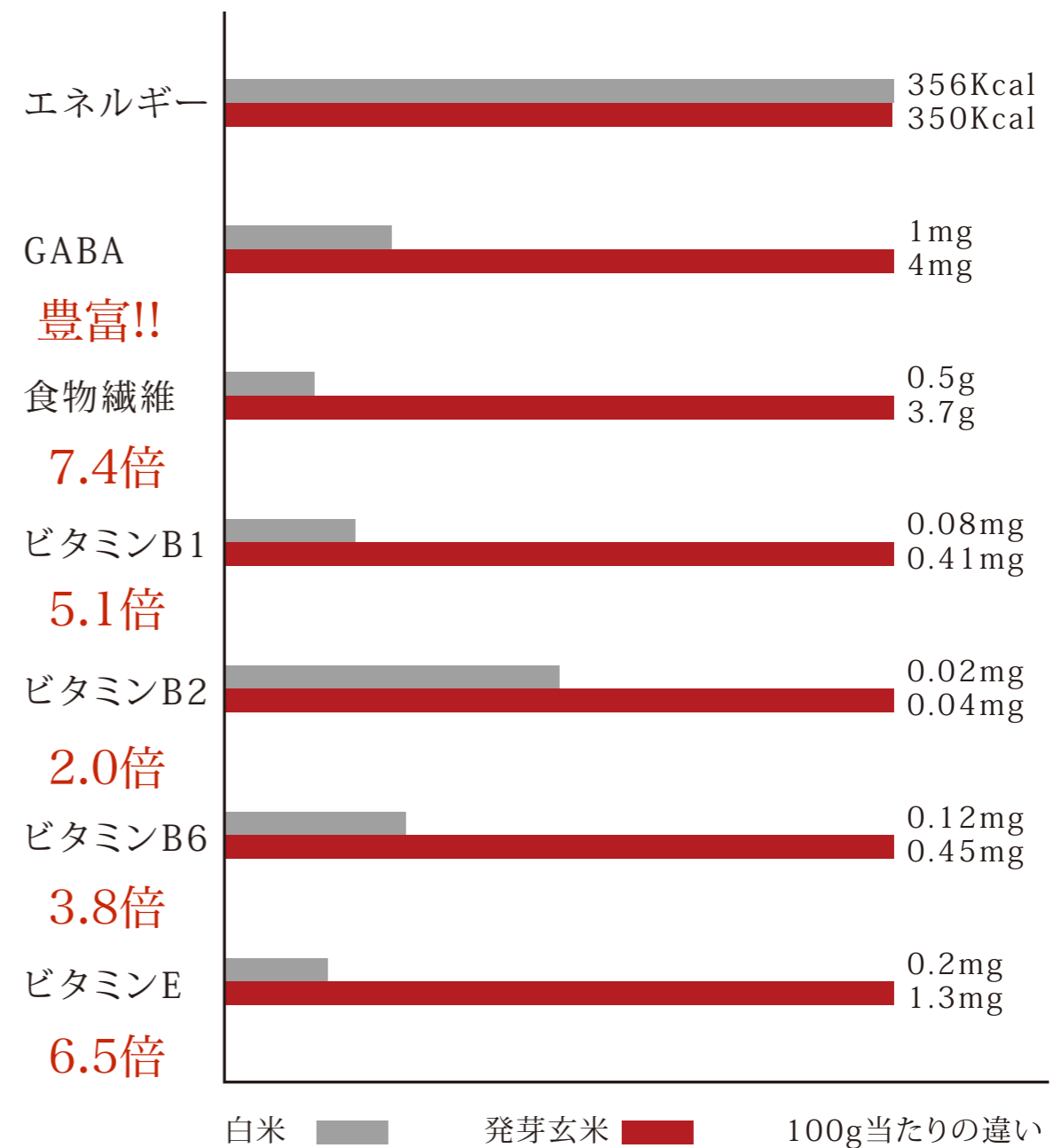
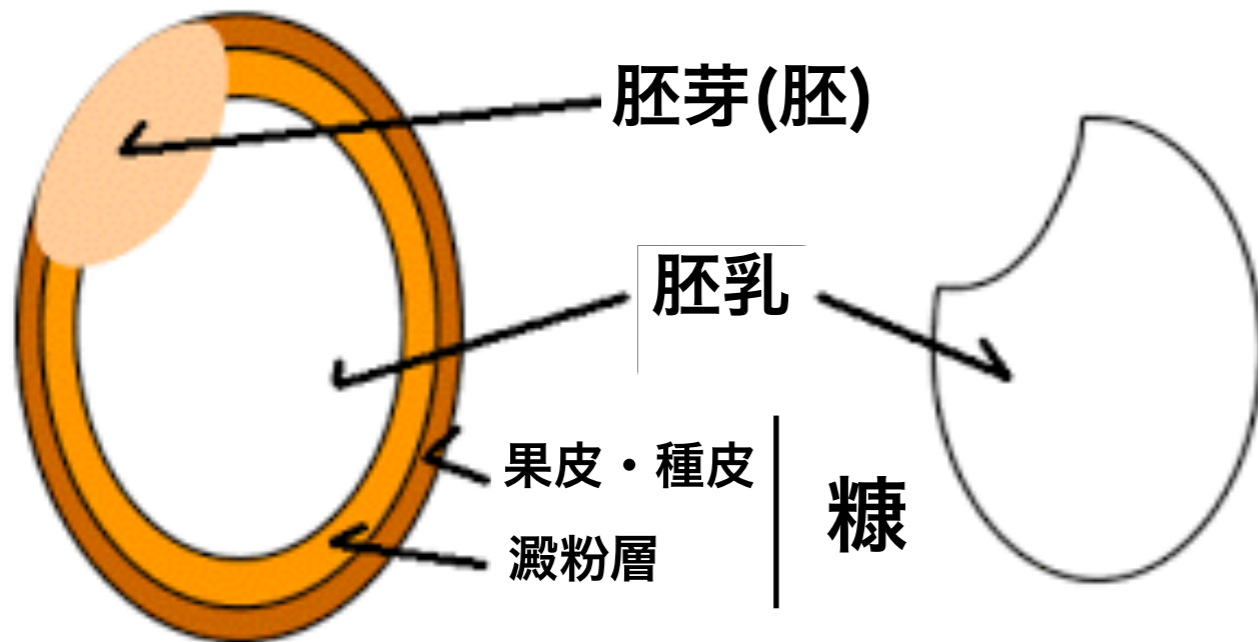
玄米専門店 稲妻家 
発芽玄米の炊き方ワークショップ

代表&管理栄養士 藤原 拓也

玄米ってなに？

グラフにするとわかりやすい白米と発芽玄米の違い

玄米と白米の図



五訂日本食品標準成分表より

一般的な玄米の印象はあまり良くないけれども… そもそも食べて大丈夫なの？

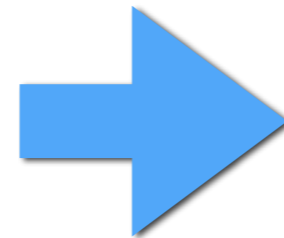
一般的な玄米は…

- ・ パサパサして食べにくい
- ・ 値段が高い (特に無農薬)
- ・ 硬くて食べられない
- ・ 食感や臭いが気になる
- ・ 炊くのが面倒くさい



稲妻家の玄米は…

- ・ 発芽玄米を提供しています
- ・ 1食あたり50円ほどです
- ・ 柔らかくて食べやすいです
- ・ 全く気になりません
- ・ 農薬・化学肥料不使用です



体に必要なビタミン・食物繊維など

40種類以上の栄養素を含みます

排せつ力

解毒力

稲妻家のお米の特徴

育てられている棚田は、嘉永元年1848年ごろ拓かれた場所です。それからずっと用水を引き、棚田を整備し、米を作り続けてこられた場所だそうです。

おいしさの一番の秘訣は、粘土質の棚田で育っていることです。もちろんアイガモ農法を取り入れた有機栽培で土づくりにも力を入れておりますが、気温の寒暖差、きれいな山の用水、として120年以上引き継がれた土壌、この里山の風土に育まれたお米というところが、美味しさの秘訣です！

玄米と発芽玄米の違いは？

稲妻家は生産者から直接仕入れています。

そして、生きた玄米を使用しており、店舗で発芽させています。
小さな芽がでた(0.5~1.0mm)玄米を『発芽玄米』とといいます。

発芽玄米の効果は？

①酵素が活性化しGABA(アミノ酸) が生成される

重要 ②胃痛の原因とされているアブシジン酸が除去される

③食感が柔らかくなり食べやすくなる

④甘みが増す



発芽玄米の食べ合わせについて

白米or発芽玄米＋具沢山味噌汁の場合の栄養素 五訂日本食品標準成分表より

白米＋味噌汁	タンパク質	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	ビタミンD	ビタミンE	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ビタミンB6	葉酸	パントテン酸	ビタミンC	食物繊維
合計	11.7	280	24	49	190	1.8	2.3	0.42	0	1.17	0.15	0.03	2.3	0.25	40	1.17	3	2.1
3杯分(朝昼晩)合計	35.1	840	72	147	570	5.4	6.9	1.26	0	3.51	0.45	0.09	6.9	0.75	120	3.51	9	6.3
1日の必要量(平均値)	50	2000	650	290	800	7	7	0.8	5	6	1.2	1.2	12	1.2	240	5	100	19
摂取比率	70	42	11	51	71	77	99	158	0	59	38	8	58	63	50	70	9	33

玄米＋味噌汁	タンパク質	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	ビタミンD	ビタミンE	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ビタミンB6	葉酸	パントテン酸	ビタミンC	食物繊維
合計	12.4	400	39	210	490	2.2	3.3	0.44	0	2.6	0.6	0.06	8.4	0.62	48	1.33	3	6.5
3杯分(朝昼晩)合計	37.2	1200	117	630	1470	6.6	9.9	1.32	0	7.8	1.8	0.18	25.2	1.86	144	3.99	9	19.5
1日の必要量(平均値)	50	2000	650	290	800	7	7	0.8	5	6	1.2	1.2	12	1.2	240	5	100	19
摂取比率	74	60	18	217	184	94	141	165	0	130	150	15	210	155	60	80	9	103

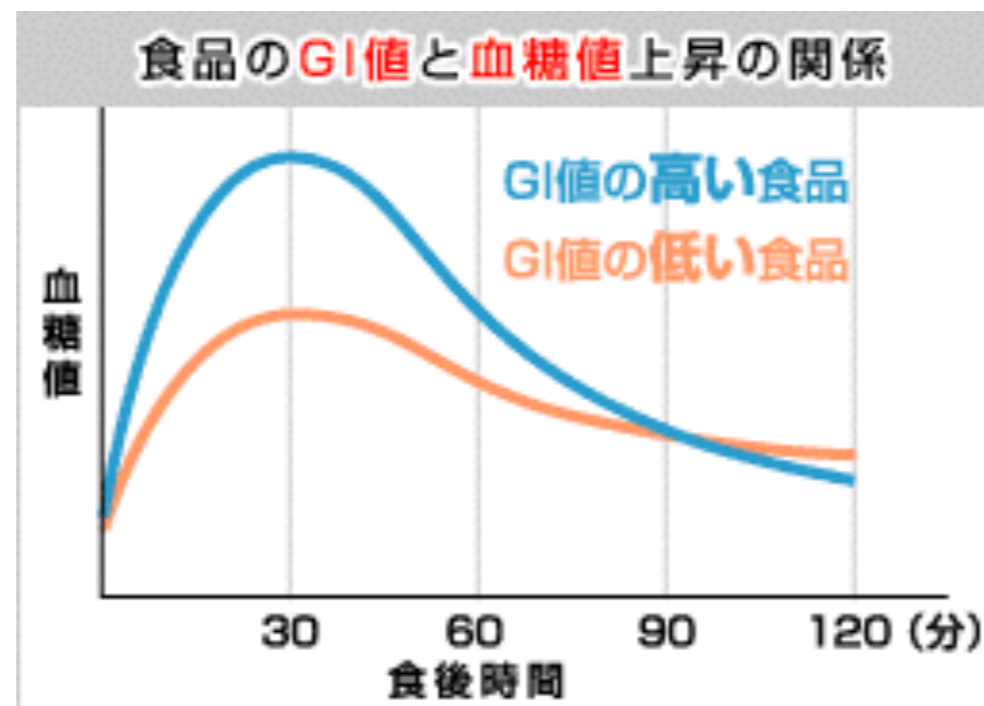
発芽玄米と味噌汁を中心とした食事をより良くする食品表

	カルシウム	ビタミンA	ビタミンB2	ビタミンB12	ビタミンD	ビタミンC	代表食材
魚介類	○	○	○	○	○		まぐろ・さば・鮭・イワシ・アジ・じゃこ・かつお
肉		○	○	○			
大豆製品	○		○				・豆腐・納豆など
卵		○	○		○		
野菜	○	○				○	小松菜・かぼちゃ・ピーマン・ブロッコリー・キャベツ
海藻類	○						ひじき
きのこ類					○		
芋類						○	
果物						○	みかん・いちご・キウイフルーツ・



玄米と血糖値と肥満と糖質の関係

- ①食事をすると血糖値が上昇
- ②血糖値を下げるため、膵臓からインスリンが分泌される
- ③次第に血糖値が下がり緩やかにになっていく



玄米と血糖値と肥満と糖質の関係

- ① **糖質**は、普段の生活ですぐにエネルギーになる反面、生産性を最も下げる原因を持つ栄養素
- ② 肥満の原因は、脂肪が原因と言われてきたが実は、肥満の原因が**血糖値**の急上昇である
- ③ エネルギーとして使いきれなかった分は**脂肪**として体に溜め込まれます
- ④ 血糖値が急激上昇するとインスリンが分泌されて、血糖値が一気に下がる。このとき、過剰にインスリンが出てしまい、**脂肪**にしてしまう
- ⑤ ④のときに体のダルさやイライラが出てくる

インスリンは余った糖分をグリコーゲン（貯蓄型の糖分）または中性脂肪へ変えて血糖値をコントロールしているまた、脂肪の燃焼も抑える

玄米と血糖値と肥満と糖質の関係

血糖値を急上昇させないためには

①GI値の低い食品を摂取する

②糖質を撮る前にベジファーストやスープなどを先に食べる

③食物繊維をとる

胃から小腸への移動時間を遅らせたり、小腸での消化・吸収をゆるやかにするので、血糖値の急上昇を抑える

結果 体のダルさや肥満をひき起こしにくくなる

糖質制限はリバウンドを引き起こしやすい

GI値一覧

	高GI食品	低GI食品
穀物・パン・麺類	食パン(95) 精白米(88) もち(85) うどん(85) ロールパン(83) そうめん(80) 赤飯(77) コーンフレーク(75)	玄米+精白米(65) 玄米フレーク(65) パスタ(65) 玄米(55) ライ麦パン(55) オートミール(55) そば(54) 麦(50) 全粒粉パン(50) 全粒粉パスタ(50)
野菜・芋類	じゃがいも(90) にんじん(80) 山芋(75) とうもろこし(75) かぼちゃ(65)	たまねぎ(30) トマト(30) キャベツ(26) ピーマン(26) 大根(26) セロリ(24) 小松菜(23) きゅうり(23) ほうれん草(15)
肉類・魚介類	※	牛・豚・鶏全般(45~40) 魚介(40前後)
乳製品・卵	加糖練乳(82) アイスクリーム(65)	生クリーム(39) チーズ(35) ヨーグルトドリンク(33) バター(30))卵(30) スキムミルク(30) 低脂肪乳(26) 牛乳(25) プレーンヨーグルト(25)
豆・海藻類	※	油揚げ(43) 豆腐(42) おから(35) 納豆(33) 枝豆(30) アーモンド(25) 豆乳(23) ひじき(19) 昆布(17) 海苔(16)
果物	パイナップル(65) スイカ(60) バナナ(55) ぶどう(50) マンゴー(49)	メロン(41) 桃(41) さくらんぼ(37) りんご(36) キウイ(35) みかん(33) グレープフルーツ(31) いちご(29) アボカド(27)
砂糖・菓子 飲料水	上白糖(99) チョコレート(91) 大福(88) ドーナツ(86) ショートケーキ(82) せんべい(80) クッキー(77) ハチミツ(75) メープルシロップ(73) カステラ(69)	プリン(52) ココア(47) ゼリー(46) ブラックチョコレート(22)

稲妻家独自の炊飯方法

① ○○を作る (○○が最適)

② ざるに玄米を入れて、2回ほど軽く洗う

重要 ③ ①の○○につけて約○時間以上浸水させる

※2,3時間で玄米が発芽してくる

※夏は2,3時間たったら冷蔵庫に入れる

④ ざるで水をきって、炊飯鍋に移す

⑤ 玄米の線の2mmほど上まで水を注ぐ

※硬いと感じた時は玄米の線で炊く

※最適水分量は 玄米の重量g×水1.1倍g

⑥ 白米モードで炊飯ボタンを押す

⑦ 完成



玄米ならどれを使っても一緒！？

◇体の健康面に関する重要な2項目

①農薬問題

②肥料問題

③放射能問題

◇玄米の味を決める重要な3項目

①コメの種類、品種

②土質や肥料のやり方

③炊飯方法



食べ比べをしよう！

- ①浸水していない玄米
- ②水で浸水した玄米
- ③独自の浸水方法で炊いた玄米

うまく炊けない場合のポイント

- ①浸水がしっかりとできているか？
- ②炊く時の水の量が少なくないか？

