

# 玄米おにぎりで残暑を返り討ち！

みなさん、こんにちは！

穀物繊維をテーマに雑穀・大麦・シリアルを提案しています  
ライスアイランドメールマガジン♪

さて、9月に入ってだいぶ涼しくなってきたかと思いきや  
先週後半あたりから暑さが戻ってきた日本列島。

来週も全国的に30度超える日が多いようですので  
玄米の夏バテ対策効果について  
おさらいしてみたいと思います！

## ■ ポイントは「ビタミン・ミネラルの効率摂取」

そもそも夏バテの原因は大きく3つあると言われています。

- ①室内外の温度差による自律神経の乱れ
- ②熱帯夜による睡眠不足
- ③高温多湿の環境による発汗

特に注目していただきたいのが「③」

発汗量の多くなる夏場。

大量の発汗は水分だけでなくビタミンやミネラルも大量に排出されます。

いずれも身体に負荷のかかりやすい夏場に

必要不可欠な栄養素でありながら

だからこそ不足気味になりやすい…。

それがビタミンとミネラルなのです。

さて、では玄米はビタミン・ミネラルをどれだけ効率的に摂取できるのか。

数字で見えていきましょう♪

玄米は精白米と比べて  
グラムあたりのエネルギーは、ほぼ同量ですが  
カルシウムは白米の約 1.8 倍  
カリウムは白米の約 2.5 倍  
鉄は白米の約 2.6 倍  
そして、ビタミン B1 は白米の約 5.1 倍！

■ 首都圏大手スーパーでも「玄米おにぎり」商品化！  
ここで避けては通れないのが  
玄米の「炊きにくさ&食べにくさ問題」です。

玄米というと圧力釜でないと炊けない…  
炊飯器に「玄米モード」って書いてあるけど水加減がよく分からない  
炊いてはみたものの、ぼそぼそして美味しくない…。  
様々な理由で玄米食を断念する方が多いのも現状です。

ということで、食べやすい玄米商品を 2 つご紹介！

#### ①雑穀と玄米

本メルマガご愛読者の皆様は  
耳にタコができるほどお馴染みの商品かと思いますが  
メディアなどでおなじみ・南雲吉則博士監修のブレンドです。

実は首都圏に展開する大手スーパー様でも  
「雑穀と玄米」を使用したおにぎりが発売されました！  
ぜひ、皆様も召し上がってみてください♪

#### ②グレインカット玄米

「白米と同じように炊ける玄米」をコンセプトに  
技術向上&商品開発に取り組みました♪  
特殊な圧力釜や長時間の浸漬は不要！  
ご家庭の炊飯器で、白米と同じオペレーションで炊飯できます♪

いずれも、業務用商品もごございますので  
飲食店、レストラン、弁当メニューの開発にも  
ぜひ、ご活用ください♪

それでは今週も体調に気を付けて頑張っていきましょう！

配信元 株式会社ライスアイランド <http://www.riceisland.co.jp/>