

機能性食品

おいしい

玄米「粉」・「粒」

おいしい 玄米粉

「ギャバ」白米の80倍
白米と共に炊飯、牛乳、豆乳、お料理や菓子などの原料と一緒にご活用ください。

今話題のイノシトール、ギャバ、食物繊維がいっぱい!!

- 玄米粉は米の果皮・種皮・糊粉層・胚芽から作られ、**最新特殊処理技術**で微粉碎物しているので**他と混合しやすく均一化が簡単**で舌に残りません。
(油脂は入っていません)
- イノシトール成分のほのかな甘味や、**食物繊維、IP6、ビタミンB、ミネラルが豊富**に含まれており無臭です。
- 国内産100%で、遺伝子組み換えがない**食材。また、高温熱殺菌処理してるので、安心・安全です。

玄米粉の袋には「おいしい 玄米粉」とあり、成分表や栄養成分表が記載されています。

有限会社アコールテック

東京都江東区扇橋 3-17-10-1011 TEL:03-5665-1555 FAX:03-5665-1551

玄 米 糠

農耕民族である日本人の食文化は穀類を中心に進んできており、その中でも最も代表的な食べ物が玄米です。特に最近玄米は白米よりヘルシーで低カロリー「健康に良い」食品とされています。

昨今欧米諸国から日本の食文化が注目研究され、採用されて来ていると同時に、国内に於いても玄米・胚芽の研究が進み、発芽玄米・全粒粉製品など玄米食を基本にした製品が注目されてきております。

玄米の組成は、果皮・種皮・糊粉層及び胚芽と呼ばれる胚盤・胚・幼根の糠部と、白米である胚乳の部分で構成されています。玄米の栄養成分の90%以上は糠の部位に集中しております。

玄米「粉」・「粒」とは

玄米「粉」は、国内産の遺伝子組み換えの無い生糠から油脂部分を取り除き、特殊な微粉碎機を用いて平均粒径 **20 μ 以下**に微粉碎し、更に、特殊な処理方法で**過熱水蒸気を用いて殺菌**すると共に、残留農薬等、残留しているノルマルヘキサン等の有機溶剤を完全に取り除いています。又、「粒」は更にオリゴ糖等をブレンドして粒状に加工した機能性食品となる様に工夫した食品です。本物質には、植物繊維・米タンパク質、デンプン多糖類、各種ビタミン（ビタミンB₁、B₂、B₆など）、ミネラル類（Mg、Caなど）、が多く含まれています。

又、機能性成分であるIP₆（イノシトール6リン酸）、イノシトール・ギャバ等の栄養素が多量に含有されております。

1. 玄米「粉」成分の特徴

- (1) 植物繊維
植物繊維が27%も含まれており、水溶性の植物繊維が9.5%程度、不溶性の植物繊維（ヘミセルロース、セルロース、リグニンなど）が90.5%程度の割合で含まれています。
- (2) IP₆（フィチン酸）
IP₆が約11.2%も含まれており、本物質はイノシトールの6リン酸です。そのカルシウム混合塩として殆どの植物体に含まれ、特に種子、穀類に存在する物質です。
- (3) イノシトール
糖アルコールの一種イノシトールが約3.4%含まれており、後味のスッキリした甘味物質です。
- (4) ミネラル類
マグネシウム約1.77g、カリウム約2.88g、カルシウム約84.8mgと多量のミネラルが含まれています。
- (5) ギャバ（γ-アミノ酪酸）
ギャバ（γ-アミノ酪酸）が100g中約41mg含まれていて（白米の80倍、発芽玄米の1.5倍含）、脳内の伝達物質として重要な働きをします。
- (6) ビタミンB群
ビタミンB₁100g中100g中約3.31mg含まれ消化液の分泌を促進します。ビタミンB₂100g中約0.33mg含まれ、アミノ酸、脂質、炭水化物の代謝の働きを助けます。

※上記成分は玄米粉の成分です。「粒」錠剤中には玄米粉の他に、ガラクトオリゴ糖他の成分が50%入っているため、上記成分の1/2量が入っている計算になります。

2. 玄米「粉」・「粒」は、こんな方にお勧めします

- ビタミンB不足の方
- 植物繊維の不足気味の方
- ミネラル類の不足気味の方
- 美容に気をつけている方
- 健康に気をつけている方
- スポーツなどの後に

3. 玄米「粉」栄養成分表示

成 分	量	成 分	量	成 分	量
タンパク質	21g	ビタミン B ₂	0.18mg	カリウム	2.88g
脂 質	3.3g	IP ₆	11.2g	マグネシウム	1.77g
灰 分	16.7g	イノシトール	3.41g	エネルギー	276kcal
水 分	4.5g	炭水化物	3.3g	ナトリウム	24.4mg
ビタミン B ₁	3.31mg	植 物 繊 維	27.7g	リ ン	3.90g
ビタミン B ₂	0.33mg	カルシウム	84.8mg	亜 鉛	11.4mg
鉄	16.4mg	糖 質	26.8g	γ - アミノ酪酸	294mg

< 工業技術センター100mg中 >

遊離アミノ酸・γ - アミノ酪酸 (mg/100g) L8500-日立アミノ酸分析計による分析 工業技術センター

Asp	Thr	Ser	Glu	Gly	Ala	Val	Cys	Met	Ileu	Leu	Tyr	Phe	γ - ABA	Lys	His	Arg	Pro	合計
86	4	15	44	7	29	3	6	0	2	1	3	6	41	7	6	29	5	294

4. 玄米「粉」表示

名 称	穀類加工品
原 材 料 名	脱脂糠、
内 容 量	250g入り
原 産 国	国内産
保 存 方 法	高温多湿、直射日光を避けて保存してください。



5. 玄米「粒」栄養成分表示

工業技術センター食品化皇室 (100g中含有量)

成 分	量	成 分	量	成 分	量
タンパク質	9.3%	鉄	3.0mg	カリウム	1200mg
脂 質	5.1%	IP ₆	4.9g	マグネシウム	740mg
炭水化物	75.0%	イノシトール	1.43g	熱 量	384kcal
水分	4.1%	リ ン	800mg	ナトリウム	7mg
ビタミン B ₁	11.8mg	植 物 繊 維	24.8g	亜 鉛	5mg
ビタミン B ₂	0.18mg	カルシウム	37mg	γ - アミノ酪酸	9.3mg

遊離アミノ酸・γ - アミノ酪酸 (mg/100g) L8500-日立アミノ酸分析計による分析 工業技術センター

Asp	Thr	Ser	Glu	Gly	Ala	Val	Cys	Met	Ileu	Leu	Tyr	Phe	γ - ABA	Lys	His	Arg	Pro	合計
38	1	7	17	3	10	1	2	0	1	0	1	2	16	2	2	10	3	116

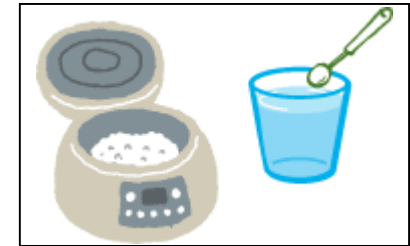
6. 玄米「粉」表示

名 称	穀類加工品
原 材 料 名	脱脂糠、還元麦芽糖水飴、ガラクトオリゴ糖、結晶セルロース シヨ糖脂肪酸エステル(原材料に乳糖を含む)
内 容 量	250mg×270粒
保 存 方 法	高温多湿、直射日光を避けて保存してください。



7. 玄米「粉」のお召し上がり方

- ご飯に混ぜて
(白米1合に対してスプーン約1枚目安に炊飯してください。)
- ジュースや水に大さじ一杯から二杯
- 牛乳、コーヒーに大さじ一杯から二杯
- パン、クッキーなどお菓子の原料として
- スープ、お好み焼きの原料として
- ご飯、おはぎに、サラダなどにふりかけて



※業務用の玄米粉は別途あります。

8. 米穀成分比較表

100g中

項目 種類	熱量	水分	蛋白質	脂質	炭水化物	灰分
	kcal	g	g	g	g	g
水 稻 穀 粒	350	15.5	6.8	2.7	73.8	1.2
水 稻 穀 粒 精 白	356	15.5	6.1	0.9	77.1	0.4
水 稻 穀 粒 (炊飯)	165	60	2.8	1.0	35.6	0.6
水 稻 飯 精 白	168	60	2.5	0.3	37.1	0.1
おいしい玄米「粉」	276	4.5	21	3.3	26.8	16.7
発芽玄米 (F社)	350					
発芽玄米五分 (F)	344					

項目 種類	植物 繊維	Na	K	Ca	Fe	Zn	Cu	Mn	Mg	P	VB ₁	VB ₂	IP ₆	イノシ トール	GA BA	フェル ラ酸	オリザ ノール
単 位	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
水 稻 穀 粒	3	1	230	9	2.1	1.8	0.27	2.05	110	290	0.41	0.04					
水 稻 穀 粒 精 白	0.5	1	88	5	0.8	1.4	0.22	0.8	23	94	0.08	0.02					
水 稻 穀 粒 (炊飯)	1.4	1	95	7	0.6	0.8	0.12	1.04	49	130	0.16	0.02					
水 稻 飯 精 白	0.3	1	29	3	0.1	0.6	0.1	0.35	7	34	0.02	0.01					
お い し い 玄 米 「 粉 」	27.7	24.4	2880	84.8	16.4	11.4			1770	3900	3.31	0.33	11200	3410	80		
発 芽 玄 米 (F)	3	1	230	12					114		0.42		656	265	15	22	26
発芽玄米五分 (F)	1.3	1	179	4.5					48		0.37		258	123	15	12	6.5

9. 他社成分比較 (100g中)

2007.1.1

	熱量	ギャバ	食物繊維	カリウム	カルシウム
他 F 社 発 芽 玄 米	350kcal	15mg	3g	230mg	12.0mg
他 Y 社 発 芽 玄 米 あ 十 六 雑 穀	344kcal	11mg	5.8g	258mg	24.2mg
お い し い 玄 米 「 粉 」	276kcal	41mg	27.7g	2880mg	84.8mg
精 白 米	356kcal	2.1mg	0.5g	88mg	5.0mg
	マグネシウム	ビタミンB1	ビタミンB2	IP6	イノシトール
他 F 社 発 芽 玄 米	114mg	0.42mg		656mg	265mg
他 Y 社 発 芽 玄 米 あ 十 六 雑 穀	—	0.36mg	0.06mg	—	—
お い し い 玄 米 「 粉 」	1770mg	3.31mg	0.33mg	11200mg	3410mg
精 白 米	23mg	0.08mg	0.02mg	—	—

ギャバの正式名称は、γ-アミノ酪酸です。

IP6の正式名称は、フィチン酸です。

上記比較表については100g当たりの数値となります。

おいしい玄米粉の原料は、国内産100%の米糠を使用しているため、天然素材であるため、若干の数が変動することがありますが、上記の表を目安に御願いたします。

10. 玄米「粉」・「粒」の主な栄養成分の特徴と効用

■ 植物繊維

玄米粉（微粉碎脱脂米糠）には約27%含まれ、不溶性のバランスも良く植物繊維の宝庫といえます。一般的には、便秘の改善、発ガン予防、GI値を下げ血糖値の急上昇を阻止する効果が考えられます。

■ イノシトール

玄米粉（微粉碎脱脂米糠）には100g中約3.4g含有されており、IP₆の親的存在で、一般的には、細胞の成育、ガン予防、脂肪肝、動脈硬化の抑制に効果があるといわれています。

1850年、ドイツのSchererが、牛の心筋抽出液より初めて単離した糖アルコールの一種であり、イノシットと呼ばれることもあります。

一般に、細胞成長促進に不可欠なビタミンB群の一種として知られており、脂肪肝・肝硬変等の予防・治療薬として、また総合ビタミンドリンク・乳児の必須ビタミン剤等に幅広く使用されています。品質管理に万全を期しており、国内はもとより広く世界に市場を持ち、医薬・化粧品・食品業界から高く評価されています

用 途

各種総合ドリンク剤や乳児用ミルクなどの医薬品原料や、クルマエビをはじめとする養魚用飼料等の飼料添加物として幅広く使用されています。

また、「食品添加物リスト」には「強化剤」として掲げられており、今後は特定保健用食品等への応用が期待されています。

■ IP₆（フィチン酸・フィチン）

玄米粉（微粉碎脱脂米糠）には約11%含まれ、一般的に、ガンの予防、脂肪肝、動脈硬化の抑制、心臓血管病の予防など現在特に注目されています。強い金属キレート作用で、食品等の製造時および保存中に、しばしば様々な形で悪影響を及ぼす鉄等の金属イオンを除去、あるいは不活性化させることができます。

また、pH緩衝作用、発酵促進作用、変質変色防止など、種々の優れた効果を有しており、工業用、食品用として幅広く使用されています。

用 途

主にそのキレート作用を利用して缶 詰(マグロ缶のストラバイト防止、かに缶 のブルーミート防止、アサリ水煮缶 の黒変防止、発酵食品(味

噌、醤油、漬け物等の発酵時間の短縮、風味増強、練り製品や麺類の保存料、油脂の酸化防止剤 **1**、金属用塗料、メッキにおける洗浄剤、金属表面 防蝕・防錆剤、平版印刷(安全かつ強力な、オフセット印刷における非線画部のインクに対する不感脂化処理液等、食品用、工業用に幅広く使用されています。

最近では、IP6 を利用した陽イオン交換樹脂について、従来のスルホン酸系樹脂と同等のイオン交換性能が確認され、現在のリン酸系イオン交換樹脂にかわるものとして注目を浴びています。

また、生体内におけるフィチン酸の様々な生理活性作用が報告されており、尿路結石や腎結石及び結腸ガンの予防歯垢形成抑制等が知られているだけでなく、抗ガン作用についてもいくつかの可能性が示唆されており、その効果 は期待できるものと考えられています。

その他注目すべき作用としては、体臭・口臭・尿臭等の消臭・防臭、アルコール分解促進による急性アルコール中毒の防止、肉、魚介類を中心とした食品の旨味向上等があり、IP₆ のこのような効用は、食品に様々な付加価値を与えるものであると考えられているのです。

■ ギャバ(γ-アミノ酪酸)

玄米粉(微粉碎脱脂米糠)には100g中約41mg含まれ、一般的には、脳内の伝達物質として重要な働きをしており、脳の結構改善による血圧安定効果と痴呆の予防効果があると言われ、胚芽部分に含まれ発芽玄米などで注目を集めている。

■ ミネラル類

フィチン酸の構成成分であるリン(100g中3.90g含有)を始めとして、マグネシウム(100g中1.77g含有)、カリウム(100g中2.88g含有)が非常に多く含まれています。

特に、マグネシウムは、骨や歯の構成成分であり、不足すると体内のカルシウム濃度が高まり、心臓等循環器疾患や情緒不安定を起こすと言われています。

■ ビタミン B 群

ビタミン B₁: 玄米粉 (微粉碎脱脂米糠) には 100g 中約 3.31mg 含まれ、一般的には、消化液の分泌を促進し、糖質代謝に補酵素として作用します。欠乏すると消化不良多発性神経炎の原因になると言われています。(抗脚気性ビタミン)

ビタミン B₂: 玄米粉 (微粉碎脱脂米糠) には 100g 中約 0.33mg 含まれ、一般的には、アミノ酸、脂質、炭水化物の代謝の働き、皮膚や粘膜を健康に保ち、不足すると、舌炎、口唇炎、角膜艶、眼精疲労の原因になると言われている。

■ ポリフェノール類

フェラル酸・γオリザノール・トコフェノールなどを含有し、一般的には、抗酸化機能を有し、アルカリで黄色に変色し、中華麺等に色素を添加しなくても黄色になる事分かっている。

一般的に、抗 HIV (ヒト免疫不全ウィルス) 活性を示すと報告されている。

■ γーオリザノール類

一般的に、更年期障害、自律神経失調症、胃腸神経改善などの効果がある。

玄米粉には、微量しか含まれておりません。