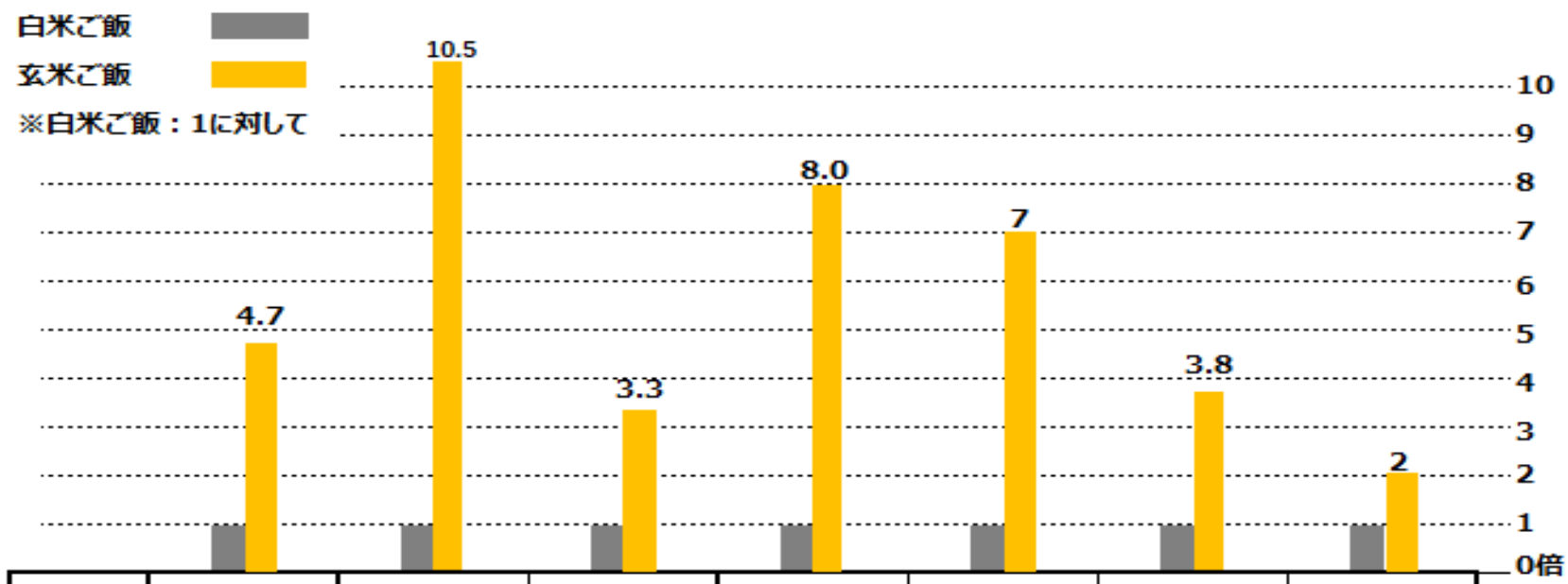
※お米を精米して食べるようになったのはいつ頃から？

江戸時代には足踏み式の石臼～明治時代は水車精米 、徐々に精米技術が向上し、戦後から現在のような白米が食べられるようになった。

① 玄米と白米の違い



栄養素	食物繊維	ビタミンB6	葉酸	ビタミンB1	マグネシウム	リン	ビタミンB2
働き	腸内細菌の材料	血管内皮機能の改善に必要		エネルギーを効率よく作るために必要			

日本食品標準成分表2015年版より

C-7No.3

② 玄米を食べるなら

⑴ レトルトパック・・・コンビニ　スーパー　通販で購入できます

高い！？と思うかもしれませんが、おにぎり1個買っても120円です。

価格	125円	129円	140円	170円
レトルトパック玄米ご飯				
内容量	160g	160g	160ｇ	150ｇ
メーカー	東洋水産	佐藤食品工業	東洋水産	越後製菓

おいしい食べ方

⑵ 玄米を買って自分で炊く・・・スーパー・農協・通販で購入できます。価格は、地域、銘柄、販売店によってまちまちです

価格（税込み）：参考　N県スーパーH

	500ｇ	2ｋg	5ｋg	１０kg	2kg購入炊飯後　1食当たり（160g）
玄米	400円	900円～	1800円～		30円
白米		700円～	1600円～	3100円～	25円

【炊き方】

①サッと洗うだけで十分
②水加減＝炊飯器の玄米モードで。玄米モードががない場合は、玄米の量の1.5倍から2倍。玄米2合におおよそ600ml
③浸水＝**6時間以上**
④炊飯時間＝60分～90分