

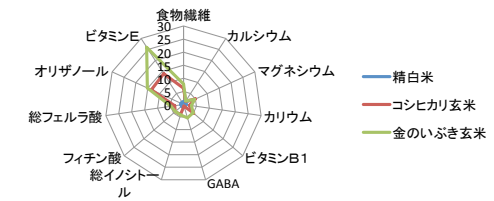
100 g当たり分析結果

	単位	精白米	コシヒカリ玄米	金のいぶき玄米
熱量	kcal	356	342	341
水分	g	15.5	15.2	16.2
たんぱく質	g	6.1	6.1	5.6
脂質	g	0.9	2.7	3.7
炭水化物	g	77.1	74.8	73.3
糖質	g	76.6	71.7	69.4
灰分	g	0.4	1.2	1.2
ナトリウム	mg	1	-	-
カリウム	mg	88	207	269
カルシウム	mg	5	7.5	8.1
マグネシウム	mg	23	116	107
リン	mg	94	281	265
鉄	mg	0.8	0.82	0.9
ビタミンE(α-トコフェロール当量)	mg	0.1	1.4	2.6
α-トコフェロール	mg	0.1	-	-
β-トコフェロール	mg	Tr	-	-
γ-トコフェロール	mg	0	-	-
δ-トコフェロール	mg	0	-	-
ビタミンB1	mg	0.08	0.41	0.39
ビタミンB2	mg	0.02	0.03	0.05
ナイアシン(ナイアシン当量)	mg	-	6.64	5.81
ナイアシン	mg	1.2	5.17	4.49
トリプトファン	mg	-	88	79
ビタミンB6	mg	0.12	0.42	0.46
ビタミンB12	μg	0	検出せず	検出せず
葉酸	μg	12	54	48
パントテン酸	mg	0.66	1.15	0.99
水溶性食物繊維	g	Tr	-	-
不溶性食物繊維	g	0.5	-	-
食物繊維総量	g	0.5	3.1	3.9
オリザノール	mg	2.7	36.4	41
イノitol	mg	49	199	202
フィチン酸(マイシットヘキサリン酸として)	mg	166	688	679
総フェルラ酸	mg	8.5	29	41
GABA(γ-アミノ酪酸)	mg	1.5	1	8

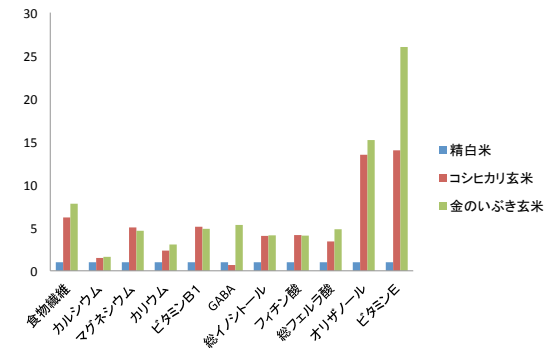
白米を1とした場合の比較

	単位	精白米	コシヒカリ玄米	金のいぶき玄米
熱量	kcal	1	1.0	1.0
水分	g	1	1.0	1.0
たんぱく質	g	1	1.0	0.9
脂質	g	1	3.0	4.1
炭水化物	g	1	1.0	1.0
糖質	g	1	0.9	0.9
灰分	g	1	3.0	3.0
ナトリウム	mg	-	-	-
カリウム	mg	1	2.4	3.1
カルシウム	mg	1	1.5	1.6
マグネシウム	mg	1	5.0	4.7
リン	mg	1	3.0	2.8
鉄	mg	1	1.0	1.1
ビタミンE(α-トコフェロール当量)	mg	1	14.0	26.0
α-トコフェロール	mg	-	-	-
β-トコフェロール	mg	-	-	-
γ-トコフェロール	mg	-	-	-
δ-トコフェロール	mg	-	-	-
ビタミンB1	mg	1	5.1	4.9
ビタミンB2	mg	1	1.5	2.5
ナイアシン(ナイアシン当量)	mg	-	-	-
ナイアシン	mg	1	4.3	3.7
トリプトファン	mg	-	-	-
ビタミンB6	mg	1	3.5	3.8
ビタミンB12	μg	-	-	-
葉酸	μg	1	4.5	4.0
パントテン酸	mg	1	1.7	1.5
水溶性食物繊維	g	-	-	-
不溶性食物繊維	g	-	-	-
食物繊維総量	g	1	6.2	7.8
オリザノール	mg	1	13.5	15.2
イノitol	mg	1	4.1	4.1
フィチン酸(マイシットヘキサリン酸として)	mg	1	4.1	4.1
総フェルラ酸	mg	1	3.4	4.8
GABA(γ-アミノ酪酸)	mg	1	0.7	5.3

	単位	精白米	コシヒカリ玄米	金のいぶき玄米
食物繊維	g	1	6.2	7.8
カルシウム	mg	1	1.5	1.6
マグネシウム	mg	1	5.0	4.7
カリウム	mg	1	2.4	3.1
ビタミンB1	mg	1	5.1	4.9
GABA	mg	1	0.7	5.3
総イノitol	mg	1	4.1	4.1
フィチン酸	mg	1	4.1	4.1
総フェルラ酸	mg	1	3.4	4.8
オリザノール	mg	1	13.5	15.2
ビタミンE	mg	1	14.0	26.0



精白米を1とした場合の比較



※金のいぶき玄米 一般財団法人 日本食品分析センター(第14112597001-01号, 02号)

※コシヒカリ玄米 一般財団法人 日本食品分析センター(第14112597002-01号, 02号)

※精白米は五訂増補 食品成分表2010にもとづき記載、オリザノール以下分析項目 第三者機関、関ファンケル分析結果より