

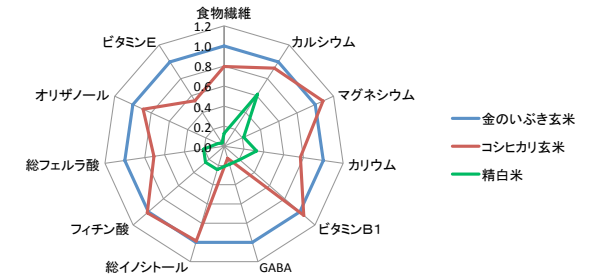
100 g当たり分析結果

	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
イノシトール	mg	49	199	202
フィチン酸(マイ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

金のいぶきを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	1.0	1.0	1.0
水分	g	1.0	0.9	1.0
たんぱく質	g	1.1	1.1	1.0
脂質	g	0.2	0.7	1.0
炭水化物	g	1.1	1.0	1.0
糖質	g	1.1	1.0	1.0
灰分	g	0.3	1.0	1.0
ナトリウム	mg	-	-	-
カリウム	mg	0.3	0.8	1.0
カルシウム	mg	0.6	0.9	1.0
マグネシウム	mg	0.2	1.1	1.0
リン	mg	0.4	1.1	1.0
鉄	mg	0.9	0.9	1.0
ビタミンE(α-トコフェロール当量)	mg	0.0	0.5	1.0
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	0.2	1.1	1.0
ビタミンB2	mg	0.4	0.6	1.0
ナイアシン(ナイアシン当量)	mg	-	1.1	1.0
ナイアシン	mg	0.3	1.2	1.0
トリプトファン	mg	-	1.1	1.0
ビタミンB6	mg	0.3	0.9	1.0
ビタミンB12	μg	-	-	-
葉酸	μg	0.3	1.1	1.0
パントテン酸	mg	0.7	1.2	1.0
水溶性食物繊維	g	-	-	-
不溶性食物繊維	g	-	-	-
食物繊維総量	g	0.1	0.8	1.0
オリザノール	mg	0.1	0.9	1.0
イノシトール	mg	0.2	1.0	1.0
フィチン酸(マイイシットヘキサリン酸として)	mg	0.2	1.0	1.0
総フェルラ酸	mg	0.2	0.7	1.0
GABA(γ-アミノ酪酸)	mg	0.2	0.1	1.0

	単位	精白米	コシヒカリ 玄米	金のいぶき 玄米
食物繊維	g	0.1	0.8	1.0
カルシウム	mg	0.6	0.9	1.0
マグネシウム	mg	0.2	1.1	1.0
カリウム	mg	0.3	0.8	1.0
ビタミンB1	mg	0.2	1.1	1.0
GABA	mg	0.2	0.1	1.0
総イノシトール	mg	0.2	1.0	1.0
フィチン酸	mg	0.2	1.0	1.0
総フェルラ酸	mg	0.2	0.7	1.0
オリザノール	mg	0.1	0.9	1.0
ビタミンE	mg	0.0	0.5	1.0



※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、榊ファンケル分析結果より