

食品成分		穀類/こめ/ [水稲めし] /玄米	穀類/こめ/ [水稲めし] 七分つき米	穀類/こめ/ [水稲めし] /精白米	推奨量 (目安量)	玄米ご飯を 1kg食べると	精白米ご飯を 1kg食べると	腸内細菌に よる供給 (その他)
重量	g	100	100	100		1,000	1,000	
エネルギー	kcal	152	160	156		1,520	1,560	
水分	g	60	60	60		600	600	
炭水化物	g	35.6	36.7	37.1				
でんぷん	g	30.9	33.2	34.5		309	345	
ぶどう糖	g	0.2	0.1	0.1				
しょ糖	g	0.8	0.1	Tr				
水溶性食物繊維	g	0.2	0.1	0				
不溶性食物繊維	g	1.2	0.4	0.3	20	14	3	
たんぱく質	g	2.8	2.6	2.5	58	28	25	△
脂質	g	1	0.5	0.3				
飽和脂肪酸	g	0.23	0.13	0.1				
n-6系多価不飽和脂肪酸	g	0.32	0.16	0.08	10	3.2	0.8	
n-3系多価不飽和脂肪酸	g	0.01	0.01	Tr	2	0.1	微量	
灰分	g	0.6	0.2	0.1				
ナトリウム	mg	1	1	1	600	10	10	
カリウム	mg	95	35	29	2,800	950	290	
カルシウム	mg	7	4	3	700	70	30	
マグネシウム	mg	49	13	7	330	490	70	
リン	mg	130	44	34	800	1,300	340	
鉄	mg	0.6	0.2	0.1	7	6	1	
亜鉛	mg	0.8	0.7	0.6	9	8	6	
銅	mg	0.12	0.11	0.1	0.8	1.2	1	
マンガン	mg	1.04	0.46	0.35	3.3	10.4	3.5	
ヨウ素	μg	0	0	0	140	0	0	
セレン	μg	1	1	1	30	10	10	
クロム	μg	0	0	0	10	0	0	
モリブデン	μg	34	35	30	28	340	300	
レチノール	μg	0	0	0	800	0	0	—
αーカロテン	μg	0	0	0				
βーカロテン	μg	0	0	0				
βークリプトキサンチン	μg	0	0	0				
βーカロテン当量	μg	0	0	0				
レチノール活性当量	μg	0	0	0				
ビタミンD	μg	0	0	0	9	0	0	(皮膚+UV)
αートコフェロール	mg	0.5	0.1	Tr	6.3	6	微量	—
βートコフェロール	mg	Tr	0	Tr				
γートコフェロール	mg	0.1	0	0				
δートコフェロール	mg	0	0	0				
ビタミンK	μg	0	0	0	150	0	0	○
ビタミンB1	mg	0.16	0.06	0.02	1.1	1.6	0.2	○
ビタミンB2	mg	0.02	0.01	0.01	1.5	0.2	0.1	○
ナイアシン(ナイアシン当量)	mg	3.6	1.4	0.8	14	36	8	○
ビタミンB6	mg	0.21	0.03	0.02	1.4	2.1	0.2	○
ビタミンB12	μg	0	0	0	4	0	0	△
葉酸	μg	10	5	3	240	100	30	○
パントテン酸	mg	0.65	0.26	0.25	6	6.5	2.5	○
ビオチン	μg	2.5	0.9	0.5	50	25	5	○
ビタミンC	mg	0	0	0	100	0	0	—

玄米ご飯または白米ご飯だけで生きられるか？

■ ご飯1kgを食べた場合に満たされるもの

■ 半分程度は満たされるもの

■ 完全に不足するもの

◆まず、玄米と言えども、それは完全食ではない。農耕という方法によって得られる貴重な主食ではあるが、イネに着く虫ではないヒトは、それだけを食べて生き永らえることは出来ない。

◆「一日ニ玄米四合ト、味噌ト少シノ野菜ヲタベ」た宮沢賢治は、1日に約1.3 kgの玄米ご飯を食べたことになる。

◆表の右から3列目は「玄米ご飯1kg」の場合であり、2列目は「精白米ご飯1kg」の場合である。もし、副菜を一切摂らない場合、表に示すような栄養素摂取状態となる。

◆「玄米ご飯(1kg)」と「精白米ご飯(1kg)」を比べると、紫色で示した「完全に不足するもの」の種類が増加する。併せて、「玄米ご飯」を食べていれば満たされる栄養素(緑色で示したもの)も、「精白米ご飯」を食べていると不足に転じるものがある。

◆やはり、最大の問題はビタミンの不足であり、玄米であっても含まれず、更には腸内細菌などによっても供給される見込みの無いものとして、**ビタミンA**(レチノールやカロテノイド)、**ビタミンB2**、**ビタミンB12**、**ビタミンC**を挙げることが出来る。そして、精白米を食べたとなると、更に**ビタミンE**、**ビタミンB1**、**ビタミンB6**も不足することになる。

◆次に問題なのは必須脂肪酸の不足であり、特に**n-3系(ω3系)**の不足は大変深刻である。

◆次に問題なのはミネラルの不足であり、**ナトリウム**、**カルシウム**、**ヨウ素**、**クロム**が不足しており、精白米を食べると更に**カリウム**、**マグネシウム**、**鉄**も不足することになる。

◆その次に問題なのは**必須アミノ酸**の不足であり、あまりに細くなるため表では省略したが、これでは筋肉が痩せるだけでなく、免疫力をはじめとした諸機能が働き難くなる。

◆その次に問題なのは、特に精白米において**食物繊維**が不足することであり、腸内細菌によるビタミン供給もあまり期待できなくなる。

(玄米4合↓)
玄米ご飯1.3kg



(出典:朝日新聞デジタル)