

超高水圧加工玄米と加工玄米、玄米、精米の栄養素比較

炊飯前栄養素

栄養素名	超高水圧加工玄米	発芽玄米	玄米	白米
ビタミンB1	0.41mg	0.35mg	0.41mg	0.08mg
ビタミンB2	0.04mg	0.02mg	0.04mg	0.02mg
ビタミンB6	0.45mg	0.34mg	0.45mg	0.12mg
GABA	9.1mg	15mg	3mg	1mg
食物繊維総量	7.1g	3.1g	3.0g	0.5g
(うち水溶性)	4.1g	0.7g	0.7g	0.0g
(うち不溶性)	3.0g	2.4g	2.3g	0.5g
エネルギー	352kcal	356kcal	353kcal	350kcal
水分	12.5g	6.0g	14.9g	14.9g
タンパク質	7.7g	6.5g	6.8g	6.1g
脂質	3.0g	3.3g	2.7g	0.9g
炭水化物	76.6g	74.3g	74.3g	77.6g
灰分	1.2	0.5g	1.2g	0.4g
ナトリウム (食塩相当量)	2	3	1	1

お茶碗150g当り

栄養素名	単位	超高水圧加工玄米	発芽玄米	玄米	白米
ビタミンB1	mg	0.22	0.29	0.34	0.05
ビタミンB2	mg	0.02	0.02	0.03	0.01
ビタミンB6	mg	0.25	0.28	0.37	0.08
GABA	mg	4.96	12.48	2.50	0.68
食物繊維総量	g	3.87	2.58	2.50	0.34
(うち水溶性)	g	2.23	0.58	0.58	0
(うち不溶性)	g	1.64	2.00	1.91	0.34 難消化性澱粉
エネルギー	kcal	191.84	296.192	293.70	238.35
水分	g	6.81	4.992	12.40	10.15
タンパク質	g	4.20	5.41	5.66	4.15
脂質	g	1.64	2.75	2.25	0.61
炭水化物	g	41.75	61.82	61.82	52.85
灰分		0.65	0.42	1.00	0.27
ナトリウム (食塩相当量)		1.09	2.50	0.83	0.68

日本食品標準成分表（八訂）増補2023年出典。白米のみ難消化性澱粉が計上されている。

炊飯倍率の相違

超高水圧加工玄米は吸水性が高く、炊飯倍率も高い事から1合120gで白米と同じ330gの炊飯が炊けます。同じ重さで比較すると低カロリーになり、ダイエット時に満足感を得れます。

	炊飯倍率			茶碗1杯の比較		
	1合 (g)	炊飯倍率	炊飯後 (g)	茶碗1杯	蛋白質 (g)	エネルギー(kcal)
白米	150	2.20	330	150g	4.15	238
玄米	150	1.80	270	150g	5.66	294
加圧玄米	120	2.75	330	150g	4.20	192

玄米に含まれない栄養素と栄養が含まれる食品	
ビタミンA	レバー類や魚介類
ビタミンD	魚類
ビタミンK	野菜、鶏肉、豆類、卵類、油脂
ビタミンB12	動物性食品、海藻、魚介類
ビタミンC	野菜、果物

加圧玄米と白米の加水量

項目	加圧玄米のみ	加圧玄米白米半々	全量白米 (予測値)
米の量	240g	270g	300g
加水量	458g	427g	396g
加水倍率	1.91倍	1.58倍	1.32倍
炊き上がり量	659g	666g	673g
炊飯倍率	2.75倍	2.47倍	2.24倍

公益法人日本炊飯協会調査