

米のたむら

当店のおすすめ!

はいがせいまい

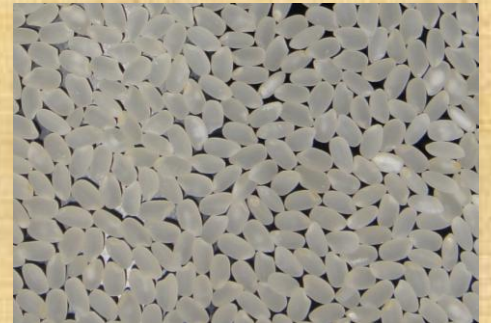
~たむらの「胚芽精米」で元気な毎日を~



玄米



胚芽精米



白米



胚芽とは、米粒の先にある三日月の黄色の部分です。当店では、精米の際に取れてしまう事が多い胚芽を、大切に残すことができる専門の機械を使用して精米しています。

胚芽精米には、抗酸化作用で毎日の健康づくりに役立つビタミンE<sup>※1</sup>や、糖質代謝に関係しているビタミンB1が精白米に比べて多く含まれています。

「食べやすさ」と「栄養素」の「いいとこどり」をしている胚芽精米を是非どうぞ。



栄養成分表示<sup>※2</sup>

(各ごはん1膳分・150g当たり)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 相当量(g)	ビタミンB1 (mg)	トコフェ ロール当量 ※1(mg)
玄米	248	4.2	1.5	53.4	0	0.24	0.75
胚芽精米	251	4.1	0.9	54.6	0	0.12	0.6
精白米	252	3.8	0.5	55.7	0	0.03	0

※1 ビタミンEはトコフェロール当量として表示しています

※2 日本標準食品成分表 2010 より算出

板橋区健康づくり協力店  
栄養価計算 板橋区保健所



米のたむら

住所:板橋区赤塚 5-1-3

電話番号:03-3938-2882

ホームページ

<http://www5e.biglobe.ne.jp/~ta-mu-ra/>