

## ・ 玄米に含まれる栄養素

### ビタミンE

玄米には白米の3倍以上のビタミンEが含まれています。

ビタミンEは「若返りのビタミン」ともいわれ、ホルモンの分泌を促して更年期症状を予防するほか、抗酸化作用によって血管の老化を防いだり、血行を良くする働きがあります。

### ビタミンB1

ビタミンB1は体内で糖質（デンプンや糖分）をエネルギーに変えるのに不可欠な成分です。これが不足すると糖質を効率よくエネルギーに変えることができず、イライラする、疲れやすいといった症状があらわれます。また、糖質がエネルギーに変わりにくいという事は、余分な糖質を脂肪として体にためて肥満になりやすくなるともいえます。

そのほか白米に比べて、玄米はリン、鉄、カリウム、マグネシウム、亜鉛といったミネラル類も豊富に含んでいます。それぞれ体内で重要な働きをしている成分ですが、中でも、カリウムは体内のナトリウム（塩の主成分）の排出を促す働きがありますので、高血圧が気になる人には特に重要なミネラルだといえるでしょう。