

石川商店の雑穀とは

白米から雑穀米へ変えるメリット

アスリート向け雑穀ブレンド紹介

雑穀米の簡単炊飯

試食！



石川 和明

1989年生まれ。
石川家三男。四代目。

保有資格：

- ・三ツ星お米マイスター
- ・お米ソムリエ
- ・ごはんソムリエ
- ・雑穀エキスパート
- ・雑穀調合士



社名 お米と雑穀の専門店 石川商店
所在地 千葉県君津市南子安3-17-23
創業 1934年8月
商標 「五穀米」 「福っくら御膳」 「麦の膳」

4つのこだわり



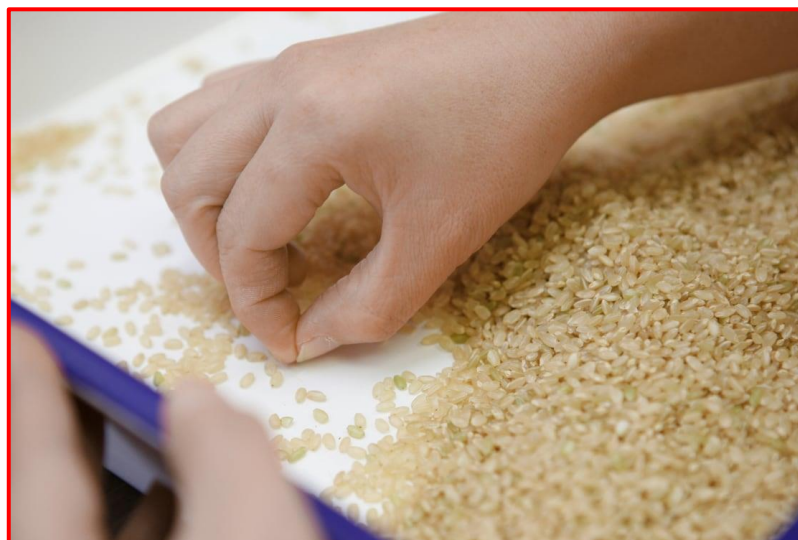
① 純国産



② 無農薬・減農薬栽培



③ 旨みと栄養素を残した甘削り



④ 人の手で徹底選別

削り方 -他社比較-

石川商店の雪もち麦

A社：削りすぎで小粒

雪もち麦の特長

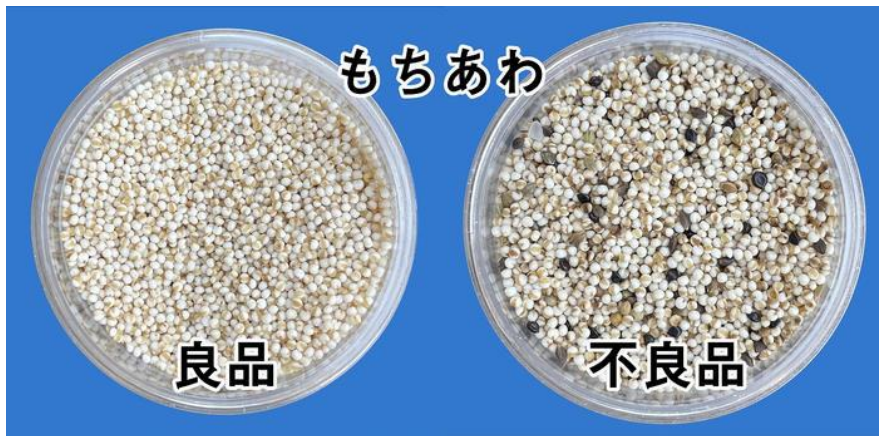
**大粒で丁寧な精麦
胚芽を残す製法
滑らかな食感**

B社：粒がバラバラ

C社：海外産

手作業の選別





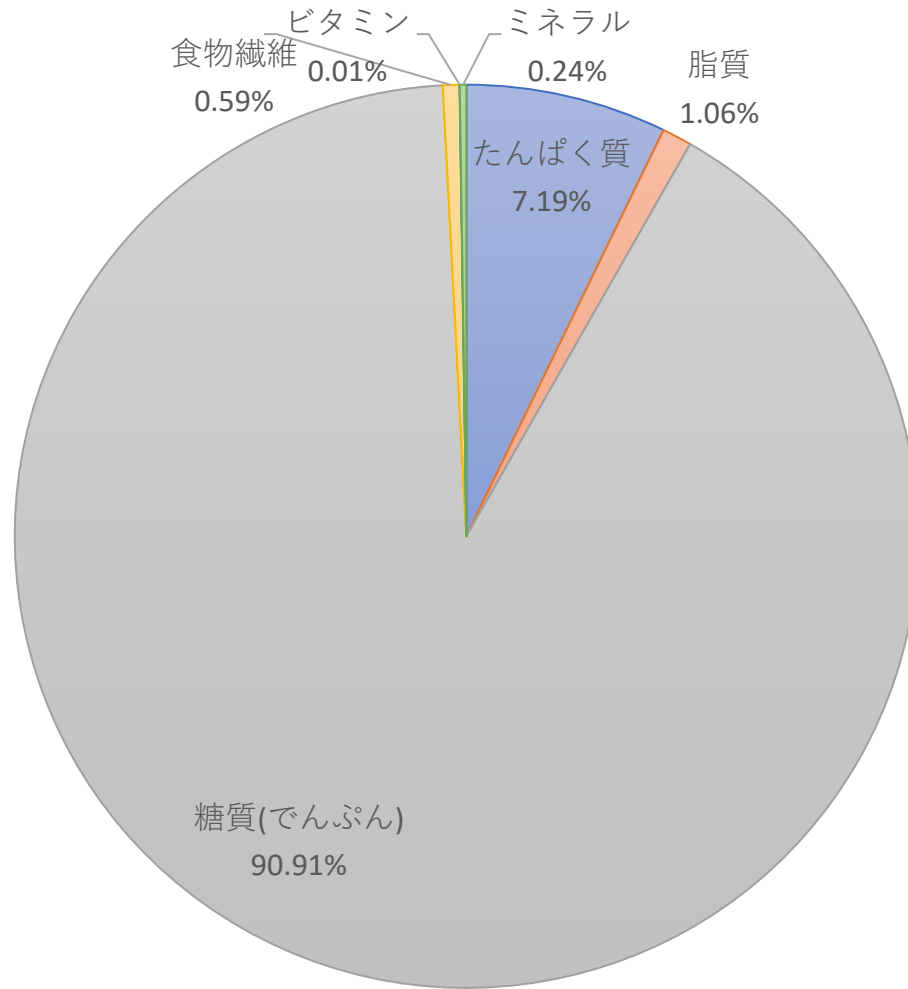


削り方、選別を徹底的にこだわることで、栄養価が高くクセがない。
「食べ続けられる雑穀」であることが最大の特徴です。

なぜ白米よりも雑穀米がよいか

- ・ 白米の弱みを補える
- ・ バランスよく栄養を摂取できる
- ・ 食物繊維を効果的に摂取できる
- ・ 継続的に摂取できる

白米の栄養素



強み：

- ・体をつくる良質なたんぱく質を摂取できる。

アミノ酸スコア

米 65点 小麦 37点

- ・糖質の種類がでんぷん。消化と吸収がゆっくりで長時間エネルギー源になる。

弱み：

- ・ビタミン、ミネラル、食物繊維をほぼ摂取できない。

■ たんぱく質 ■ 脂質 ■ 糖質(でんぷん) ■ 食物繊維 ■ ビタミン ■ ミネラル

雑穀の栄養素

炭水化物	糖質 食物繊維
脂質	脂質
たんぱく質	たんぱく質

摂取できない栄養素

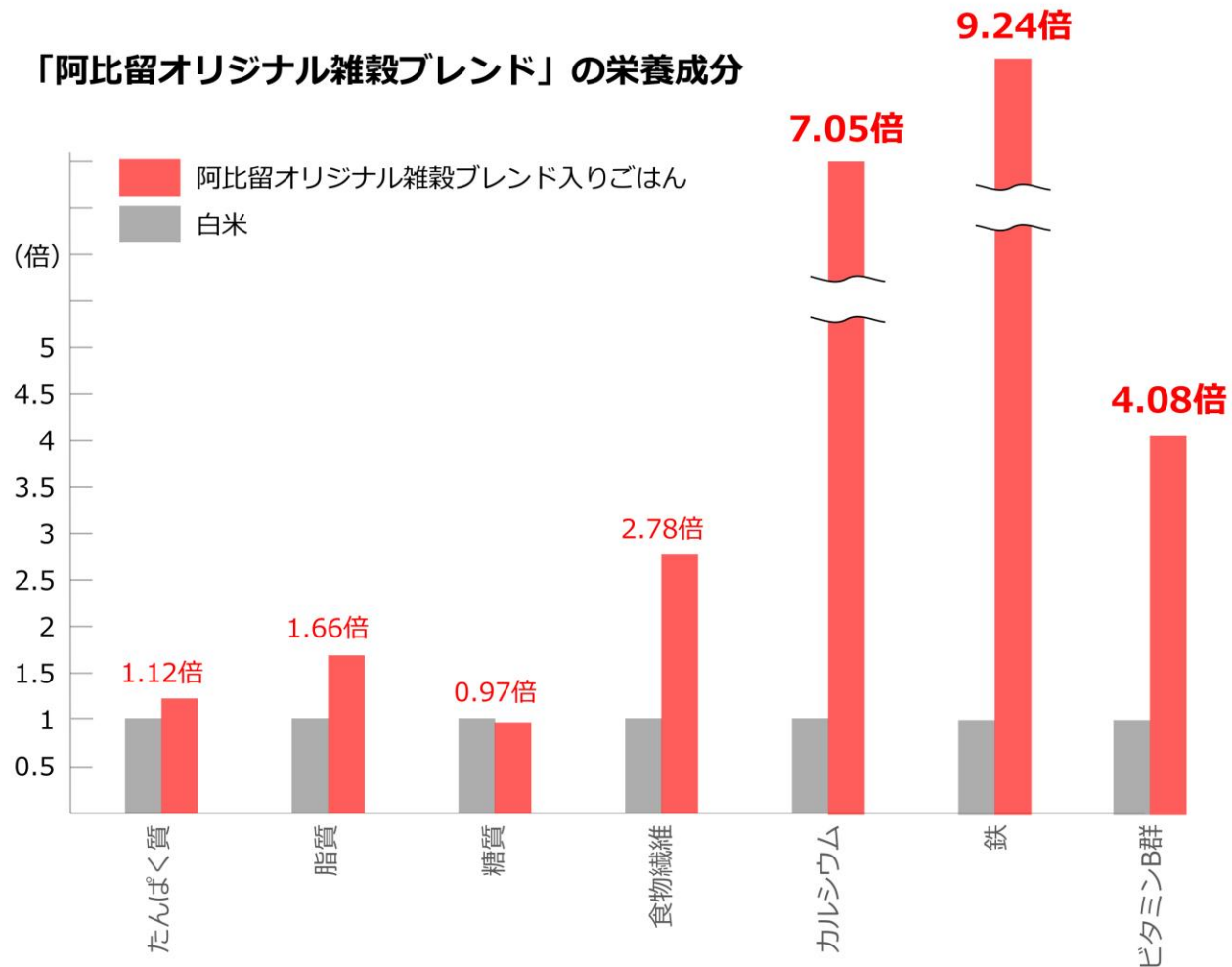
効率的に摂取できる栄養素

アスリートに不可欠な栄養素

ビタミン	脂溶性 ビタミン	ビタミンA
		ビタミンD
		ビタミンE
		ビタミンK
	水溶性 ビタミン	ビタミンB1
		ビタミンB2
		ナイアシン
		ビタミンB群
		ビタミンB6
		葉酸
	パントテン酸	
	ビオチン	
	ビタミンC	
ミネラル	主要 ミネラル	カルシウム
		リン
		マグネシウム
		ナトリウム
		カリウム
	微量 ミネラル	鉄
		亜鉛
		銅
		マンガン
		クロム
	モリブデン	

白米と雑穀米

「阿比留オリジナル雑穀ブレンド」の栄養成分



※栄養比較【白米150g：雑穀ブレンド1割ごはん150g（白米135g+雑穀ブレンド15g）の比較】



黄色ブレンド



たんぱく質・食物繊維を多めに配合。
ホクホク、モチモチ食感。控えめな色付き。

茶色ブレンド



ビタミン・ミネラル・食物繊維を多めに配合。
プチプチ食感。淡い桜のような色付き。

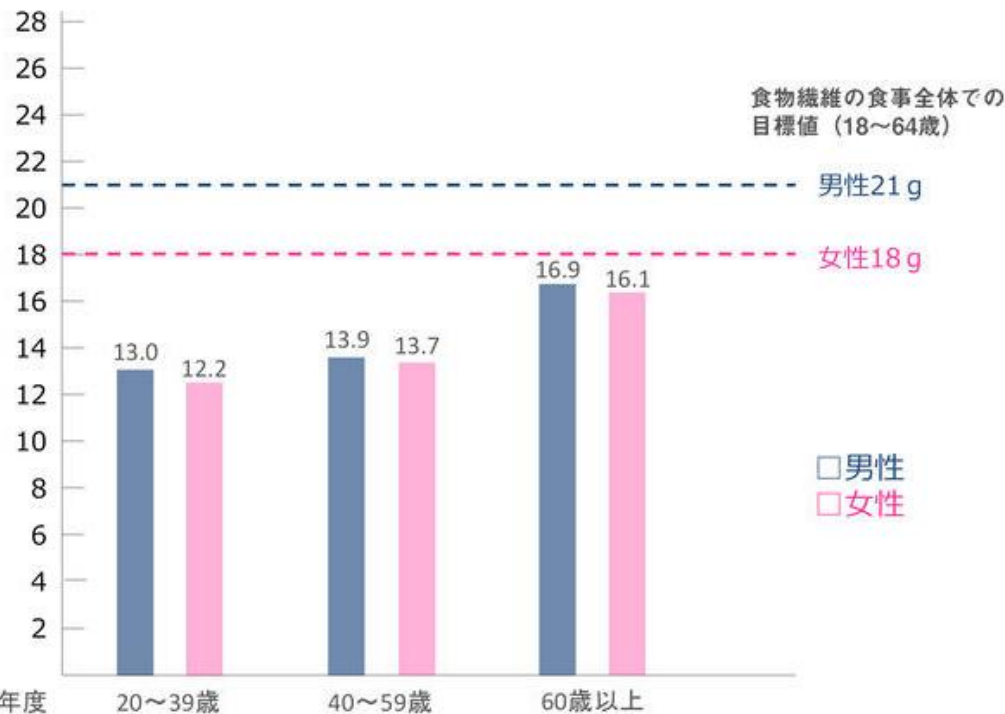
白色ブレンド



ビタミン・ミネラル・食物繊維を多めに配合。
モチモチ食感。淡い桜のような色付き。

食物繊維の7つの働き

日本人の食物繊維摂取量 (平均値: g/日)



2019年度

20~39歳

40~59歳

60歳以上

※2019年 国民健康・栄養調査

※日本人の食事摂取基準 (2020年版)

1. お通じ改善
2. ダイエット効果
3. 腸内環境を整える
4. メタボ予防
5. 糖尿病予防
6. 悪玉コレステロールを低減
7. 満腹感が得られエネルギーの過剰摂取を予防

炊飯方法



まとめ

雑穀米のメリット

白米の弱みを補える

バランスよく栄養を摂取できる

食物繊維を効果的に摂取できる

継続的に摂取できる

アスリート向け雑穀のメリット

アスリートに必要な栄養を摂取できる

親御さんにとっても食物繊維が摂取可

石川商店の雑穀の特徴

クセがない食べ続けられる雑穀

