

# 幸光堂酵素玄米について

食品成分分析結果より

## 1. アンチエイジング（抗酸化）作用

	単位	100gあたり			(白米)	(玄米)
		白米	玄米	幸光堂 酵素玄米		
鉄	mg	0.1	0.6	0.9	9.0倍	1.5倍
亜鉛	mg	0.6	0.8	1.5	2.5倍	1.9倍
銅	mg	0.1	0.12	0.2	2.0倍	1.7倍
マンガン	mg	0.35	1.04	1.9	5.4倍	1.8倍

### ○抗酸化ミネラルが豊富

抗酸化酵素（SOD）の生成や活性化

※SOD酵素：代謝酵素の一つで活性酸素を除去する抗酸化作用を持つ

	単位	100gあたり			(白米)	(玄米)
		白米	玄米	幸光堂 酵素玄米		
B6	mg	0.02	0.21	0.18	9.0倍	0.9倍
葉酸	μg	3	10	8	2.7倍	0.8倍
E	αトコフェロール	mg	0	0.5	0	
	βトコフェロール	mg	0	0	0	
	γトコフェロール	mg	0	0.1	0	
	δトコフェロール	mg	0	0	0.1	

### ○抗酸化ビタミンを含む

ビタミンEの中でも抗酸化作用が強い  
δトコフェロールを含む

### ○血管老化物質を減少させる

ビタミンB6と葉酸が豊富

※血管老化物質：血中ホモシステイン。活性酸素を過剰生産し血栓・動脈硬化・血管障害をおこす。その他骨のコラーゲンの劣化による骨粗鬆症、窒素合成を阻害しアルツハイマーや認知症のリスクが高くなる

## 2. リラックス&抗ストレス作用

	単位	100gあたり			(白米)	(玄米)
		白米	玄米	幸光堂 酵素玄米		
GABA (γアミノ酪酸)	g	0.6	2	9	15倍	4.5倍

### ○今注目のGABAが発酵で増加！

#### GABAの効果

- ・副交感神経を刺激してイライラを抑える
- ・交感神経を抑制して睡眠の質が向上
- ・緊張の緩和

その他

- ・血圧を正常に近づける
- ・コレステロールや中性脂肪を抑える

※GABAの摂取量は30~100mgです。ストレスが高いと感じている人は多めにとりましょう。  
幸光堂酵素玄米なら1日にお茶碗3杯（1杯150g）で必要量を越える40.5gのGABAをとることができます。

### 3. 便秘解消・腸内環境の改善

	単位	100gあたり			(白米) (玄米)
		白米	玄米	幸光堂 酵素玄米	
食物繊維	g	0.3	1.4	2.7	9倍 1.9倍

#### ○腸内細菌の善玉菌が増える

- ・悪玉菌を減らし、肥満・がん・生活習慣病を防ぐ
- ・免疫力アップ・アレルギー抑制
- ・幸せホルモン、セロトニンの生成
- ・便秘、下痢の改善
- ・太りにくく痩せやすい体質になる

### 4. 美肌

	作用	単位	100gあたり			(白米) (玄米)
			白米	玄米	幸光堂 酵素玄米	
イソロイシン	ターンオーバー促進	mg	93	110	148	1.6倍 1.3倍
ロイシン	ターンオーバー促進・保湿・コラーゲン生成	mg	190	230	305	1.6倍 1.3倍
バリン	ターンオーバー促進・保湿・コラーゲン生成	mg	140	170	218	1.6倍 1.3倍
リジン	ターンオーバー促進・保湿	mg	84	110	152	1.8倍 1.4倍
ヒスチジン	ターンオーバー促進・保湿・血行促進・エイジングケア	mg	61	78	87	1.4倍 1.1倍
トリプトファン	ターンオーバー促進・保湿	mg	35	42	31	0.9倍 0.7倍
フェニルアラニン	ターンオーバー促進・保湿・エイジングケア	mg	130	140	204	1.6倍 1.5倍
トレオニン(スレオニン)	保湿	mg	91	110	140	1.5倍 1.3倍
セリン	ターンオーバー促進・保湿	mg	140	160	187	1.3倍 1.2倍
グリシン	保湿・コラーゲン生成	mg	110	140	180	1.6倍 1.3倍
プロリン	保湿・コラーゲン生成	mg	120	130	172	1.4倍 1.3倍
アスパラギン酸	ターンオーバー促進	mg	220	260	359	1.6倍 1.4倍
アルギニン	ターンオーバー促進・保湿・コラーゲン生成・エイジングケア	mg	200	240	260	1.3倍 1.1倍
グルタミン酸	ターンオーバー促進	mg	410	470	637	1.6倍 1.4倍

#### ○肌にいいアミノ酸が豊富

- ・肌の潤いに必要な天然保湿因子はアミノ酸で構成されています
- ・天然保湿成分をつなぎ止めるのがケラチン繊維（蛋白質）
- ・コラーゲンを作るのもアミノ酸

※ビタミンミネラル、腸内環境改善も美肌につながっています

### 5. 消化がよく栄養素が豊富

	単位	100gあたり			(白米) (玄米)
		白米	玄米	幸光堂 酵素玄米	
エネルギー	kgal	156	152	182	1.2倍 1.2倍
タンパク質	g	2.5	2.8	3.9	1.6倍 1.4倍
脂質	g	0.3	1	1.4	4.7倍 1.5倍
炭水化物	g	37.1	35.6	39.8	1.1倍 1.1倍
灰分(ミネラル)	g	0.1	0.6	0.9	9.0倍 1.5倍
アミノ酸合計	mg	2400	2800	3656	1.5倍 1.3倍

#### ○発酵によりセルロースが柔らかくなる

- ・消化酵素も豊富

#### ○ミネラル、アミノ酸総量が豊富

- ・通常ミネラルやアミノ酸は野菜より魚や肉などの蛋白質に多くとりにくい

【成分分析実施状況】

食品分析センター：2021.6.11

株式会社LSIメディアエンス：2021.6.12

食品分析開発センター：2021.6.24/2022.2.28

# 幸光堂酵素玄米成分表

## 一般成分・無機質・ビタミン

	単位	100gあたり			幸光堂酵素玄米			
		白米	玄米	幸光堂 酵素玄米	幸光堂酵素玄米			
					白米比較	玄米比較		
エネルギー	kgal	156	152	182	1.2	1.2		
水分	g	60	60	54	0.9	0.9		
タンパク質	g	2.5	2.8	3.9	1.6	1.4		
脂質	g	0.3	1	1.4	4.7	1.4		
炭水化物	g	37.1	35.6	39.8	1.1	1.1		
糖質	g	35.6	34.2	37.1	1.0	1.1		
食物繊維	g	0.3	1.4	2.7	9.0	1.9		
灰分	g	0.1	0.6	0.9	9.0	1.5		
無機質	ナトリウム	mg	1	1	124	124.0	124.0	
	カリウム	mg	29	95	171	5.9	1.8	
	カルシウム	mg	3	7	10	3.3	1.4	
	マグネシウム	mg	7	49	66.4	9.5	1.4	
	リン	mg	34	130	170	5.0	1.3	
	鉄	mg	0.1	0.6	0.9	9.0	1.5	
	亜鉛	mg	0.6	0.8	1.5	2.5	1.9	
	銅	mg	0.1	0.12	0.2	2.0	1.7	
	マンガン	mg	0.35	1.04	1.9	5.4	1.8	
ビタミン	A	レチノール	μg	0	0	0		
		βカロテン	μg	0	0	0		
	D		μg	0	0	0		
	E	αトコフェロール	mg	0	0.5	0		
		βトコフェロール	mg	0	0	0		
		γトコフェロール	mg	0	0.1	0		
		δトコフェロール	mg	0	0	0.1		
	K		μg	0	0	-		
	B1		mg	0.02	0.16	0.02	1.0	0.1
	B2		mg	0.01	0.02	0	0.0	0.0
	B6		mg	0.02	0.21	0.18	9.0	0.9
	B12		μg	0	0	0		
葉酸		μg	3	10	8	2.7	0.8	
C		mg	0	0	0			

食品分析：食品分析センター 2021.6.11/食品分析開発センター 2021.6.24 2022.2.28

## アミノ酸

	単位	100gあたり			幸光堂酵素玄米	
		白米	玄米	幸光堂酵 素玄米	幸光堂酵素玄米	
					白米比較	玄米比較
イソロイシン	mg	93	110	148	1.6	1.3
ロイシン	mg	190	230	305	1.6	1.3
リジン	mg	84	110	152	1.8	1.4
メチオニン	mg	61	67	86	1.4	1.3
	mg	54	59	55	1.0	0.9
フェニルアラニン	mg	130	140	204	1.6	1.5
チロシン	mg	100	130	162	1.6	1.2
トレオニン (スレオニン)	mg	91	110	140	1.5	1.3
トリプトファン	mg	35	42	31	0.9	0.7
バリン	mg	140	170	218	1.6	1.3
ヒスチジン	mg	61	78	87	1.4	1.1
アルギニン	mg	200	240	260	1.3	1.1
アラニン	mg	130	160	273	2.1	1.7
アスパラギン酸	mg	220	260	359	1.6	1.4
グルタミン酸	mg	410	470	637	1.6	1.4
グリシン	mg	110	140	180	1.6	1.3
プロリン	mg	120	130	172	1.4	1.3
セリン	mg	140	160	187	1.3	1.2
アミノ酸合計	mg	2400	2800	3656	1.5	1.3
GABA (γアミノ酪酸)	g	0.6	2	9	15.0	4.5

成分分析：株式会社LSIメディアエンス 2021.6.12/食品分析開発センター 2021.6.14