



# Der verborgene Charme von Reismehl

sein Geschmack und  
seine Nährwerte

米粉の  
おいしさと  
栄養  
その  
秘めたる  
魅力



## 米粉の栄養的特徴は

### 1 主成分はデンプン

デンプンは体内で代謝され、ブドウ糖になります。ブドウ糖は、脳を働かせ、体を動かすエネルギー源となります。

### 2 レジスタントスターチ (難消化性デンプン) を含む

レジスタントスターチは消化されにくく、大腸に到達し、食物繊維と同じ働きをします。

- コレステロールの低下作用
- 血糖値の上昇を抑制するため糖尿病の予防が期待
- 腸内ビフィズス菌の増殖因子となり得るため整腸作用が期待

### 3 米タンパク質

米のタンパク質はオリゼニンと呼ばれ、植物タンパク質の中では大豆に次ぐ良質なタンパク質で、アミノ酸価は、肉、魚、大豆などを「100」とすると「80」です。

このため、アミノ酸のバランスがよく、肉や血になりやすいタンパク質と言えます。

Reisproteine sind daher sehr fördernd für den Erhalt und Aufbau eines starken gesunden Körpers.

(※小麦粉のアミノ酸価は「51」)  
(Der Aminosäureindex von Weizenmehl beträgt 51)

## Die Nährwertigenschaften von Reismehl

### Der Hauptbestandteil ist Stärke

Die Stärke wird im Körper verarbeitet und zu Glucose umgewandelt. Glucose ist die Energiequelle für das Gehirn und den Körper.

### Enthält resistente Stärke

Resistente Stärke ist schwer verdaulich und wirkt im Dickdarm ähnlich wie Ballaststoffe.

- Senkung des Cholesterinspiegels
- Reduziert den Anstieg des Blutzuckers und kann somit das Risiko für Diabetes reduzieren
- Fördert die Vermehrung der Bifidobakterien, welche die Darmtätigkeit regulieren

### Reisproteine

Das Reisprotein, genannt Orizenin, ist ein qualitativ hochwertiges Protein, dass in der Kategorie der Pflanzenproteinen nach den Sojabohnen zu einen der nährwertigsten zählt. Verglichen zu Fleisch, Fisch und Soja, dessen Aminosäureindex 100 beträgt, liegt der Wert bei Reisproteinen bei 80.

米粉をダイエットの味方にする! Reismehl ist ein Freund und Helfer,

米粉で作った  
献立を提供

鶏のから揚げ  
Fried Chicken  
"Kara-age"

Menü  
mit Reismehl



エネルギー Kalorie 塩分 Salz  
152kcal 0.9g

材料	Zutaten	4人分 (g) Für 4 Portionen		
鶏むね肉 (皮なし)	Hähnchenbrust (ohne Haut)	300		
A	*塩	2	小1/3	1/3 Teelöffel
	*しょうゆ	6	小1	1 Teelöffel
	*酒	7.5	大1/2	1/2 Esslöffel
	*おろし生姜	5	1/2かけ	kleines Stück
	*おろしにんにく	—	少々	wenig
	*こしょう	—	少々	wenig
米粉	Reismehl	13.5	大1・1/2	1 ½ Esslöffel
油	Öl	9	大2/3強	2/3 Esslöffel
キャベツ	Kohl	150	3枚	3 Blätter
人参	Karotten	30	小1/3本	1/3 einer kleine
ブロッコリー	Brokkoli	160	1株	1 Röschen
ミニトマト	Kirschtomaten	120	—	—
ポン酢	Ponzu-Sauce	12	小2	2 Teelöffel

# Der verborgene Charme von Reismehl

## 米粉の調理特性



- 1 もちもち感**  
 スープなどの「とろみ」をつけるのに使えます。また、デザートなどに使用すると、「なめらかさ」を出すことができます。
- 2 低吸油**  
 米粉は、小麦粉に比べ油の吸収率が低く、フライ料理に利用すると、「さっぱり」としたヘルシーな料理を作ることができます。
- 3 「くせ」がない**  
 米粉は味に「くせ」がないため、各種調味料や食材との相性に優れています。
- 4 米粉は白い**  
 さまざまな食材との「色」の相性が良いため、料理からお菓子まで、その利用の幅は広く、価値の高い素材です。

## Zubereitungseigenschaften von Reismehl

- Elastizität**  
 Kann Suppen sämiger machen. Außerdem kann es Desserts eine Geschmeidigkeit verleihen.
- Niedrige Ölabsorption**  
 Reismehl weist eine niedrigere Ölabsorption als Weizenmehl auf. Somit können zum Beispiel frittierte Gerichte gesünder zubereitet werden und sie sitzen „leichter“ im Magen.
- Neutraler Geschmack**  
 Reismehl ist geschmacksneutral, daher kann man dem Gericht nach Belieben Geschmack verleihen.
- Reismehl ist weiß**  
 Die neutrale Farbe ist sowohl zum Kochen als auch zum Zubereiten von Süßigkeiten vorteilhaft.

wenn es ums Gewichtverlieren geht! /

1 鶏	1人分(1g) For 1 Person (g)
	75
油	0.5
塩	1.5
玉ねぎ	1.0
キャベツ	1.3
少々	少々
少々	wenig
少々	wenig
玉ねぎ	3.4
塩	2.3
キャベツ	38
玉ねぎ	7.5
少々	40
少々	30
少々	3

## 作り方 Kochanleitung

- 1 鶏肉は大きめのそぎ切りにし、Aを絡め5分置く。
- 2 フロccoliーは小房に分け茹でて冷まし、プチトマトは洗ってへたをとる。
- 3 ①の水気をふき、米粉を薄くまぶし、油をひいたフライパンで中火で焼き、蓋して焼く。
- 4 ③と、太めに切ったキャベツ、斜めせん切りにした人参と一緒に⑤を盛りつける。
- 5 Das Fleisch von schräg oben in große Stücke schneiden, mit A vermischen und 5 Minuten ziehen lassen.
- 6 Ein Reichen Broccoli in heißem Wasser kochen und anschließend kühlen lassen, die Kerntomaten waschen und den Kelch entfernen.
- 7 Überschüssiges Wasser von ③ entfernen und in Reismehl wenden, in einer Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze braten, dabei öfters wenden.
- 8 Den grob geschalteten Kohl mit den fein schräg geschnittenen Möhren und ④ zu ⑤ servieren.

**ポイント** 鶏むね肉のかわりに、皮を取った鶏もも肉でもよいでしょう。  
**ヒント** Anstatt Hähnchenbrust können auch Hähnchenschienkel ohne Haut verwendet werden.

1  
吸油率が低い  
Niedrige Ölabsorption

2  
からっと揚が  
Kara-age werden schön knackig

鶏のから揚げに  
米粉を使うメリット\*

Vorteile zur Verwendung von Reismehl zum Braten von "Kara-age"

5  
冷めても美味しい  
Auch kalt sehr schmackhaft

4  
粉は少量で済  
Eine geringe Menge an Reismehl reicht

(※女子栄養大学栄養クリニックの資料)  
 (\*Dokument vom Kagawa Education Institute Of I)



# 米粉の種類による栄養・健康機能性特徴

1 グルテンを含まない

2 玄米粉

- γ-オリザノール（米糠油及び米胚芽油特有の、生長促進が期待できる生体活性物質）を多く含む
- フィチン酸（抗酸化性、がん抑制が期待できる）を多く含む
- 食物繊維（整腸、コレステロール低減が期待できる）を多く含む
- フェルラ酸（酸化防止作用が期待できる）を多く含む

3 原料米が高アミロース米・超硬質米であれば、食後血糖上昇は更に緩やか

4 原料米が発芽玄米であれば、GABA（高血圧予防、精神安定が期待できる）を多く含む

## Ernährungs- und Gesundheitseigenschaften verschiedener Reismehitypen

Enthält kein Gluten

### Brauner Reismehl

- Hoher Gehalt an γ-Oryzanol (Wachstumsbeschleuniger)
- Hoher Gehalt an Phytinsäure (wirkt oxidationshemmend und kann die Heilung von Krebs fördern)
- Hoher Gehalt an Ballaststoffen (Regulierung der Darmtätigkeit, senkt den Cholesterinspiegel)
- Hoher Gehalt an Ferulonsäure (antioxidative Wirkung)

Wenn Reis mit hohem Amylose Anteil oder extra harter Reis als Basis verwendet wird, wird der Anstieg des Blutzuckerspiegels nach einer Mahlzeit verlangsamt.

Wenn gekeimter brauner Reis als Basis verwendet wird, ist der GABA-Gehalt (Prävention von Bluthochdruck und Stabilisierung der psychischen Verfassung) sehr hoch.

## 米に含まれる機能性成分 Funktionelle Substanzen im Reis

機能性成分 Funktionelle Substanzen	部位・Bereich	生体作用・Funktionale Eigenschaft
食物繊維 Ballaststoffe	米糠・胚乳 Kleie, Endosperm	整腸作用・コレステロール増加抑制・大腸癌発生抑制 Senkung des Cholesterinspiegels, Prävention von Darmkrebs
フィチン酸 Phytinsäure	米糠 Kleie	抗酸化性・癌抑制・免疫機能強化 antioxidativ, krebsvorbeugend, Stärkung der Immunfunktion
γ-オリザノール γ-Oryzanol	米油 Reisöl	成長促進・関節機能調節・性腺刺激 Wachstumsfaktor, Dianzephalon Steuerfunktion
酵素阻害タンパク質 Enzym-inhibitor	穀粒全体 Alle Bereiche	害虫防除・病原微生物防菌・肥満防止 NTI-Parasiten, Kontrolle von Krankheitserregern, Gewichtskontrolle
フェルラ酸 Ferulonsäure	米糠・米油 Weizenkleie und Öl	酸化防止 Antioxidant
ポリフェノール Polyphenol	色素米外層 Farbige Außenschicht	酸化防止・癌予防・心臓病予防・虫歯予防 Antioxidant, Krebsvorsorge, Prävention von Herzkrankungen, Kariesvorbeugung

3  
しっとり  
らかい食感  
Es wird zart  
und saftig



(大坪研一先生の資料)  
(Dokument vom Professor Ken-ichi Ohtsubo)





**2012年12月、「和食」は、  
ユネスコの世界無形文化遺産に  
登録されました。**

米を主食とし味噌汁、主菜、副菜を組み合わせる日本型食生活は、健康面でも優れ、日本が世界一の長寿国である要因とも言えるものです。

日本型食生活の原点には、日本のおいしい「米」があります。炊飯した日本産米（ご飯）は真っ白で、適度な粘りがあり、甘味も香りもあり、それだけでも美味しく食べられる特性をもっています。

この日本産米について、近年、日本の優れた技術で、極力、ダメージを抑え、微細（小麦粉と同等）に製粉した「米粉」が、栄養面をはじめ加工適性など、優れた特性を持っていることから、脚光を浴びています。

「日本産米粉」は、他に何も添加せずに、小麦粉（薄力粉）の代わりとして料理・お菓子などに利用することができます。また、米はグルテンを含まないので、そういった食品需要にも対応できる、素晴らしい米加工素材です。

Im Dezember 2012 wurde „Washoku“ (japanische Küche) von der UNESCO in die Liste des immateriellen Kulturerbes der Menschheit aufgenommen.

Das Grundnahrungsmittel der japanischen Küche ist Reis, welches mit Miso-Suppe, Vorspeisen und Beilagen kombiniert wird. Das Nahrungsmittel kann gesundheitsfördernd wirken und erklärt wohl das Phänomen, dass Japan das Land mit der längsten Lebensdauer der Welt ist.

Der gekochte japanische Reis ist weiß, klebrig und ist mit seiner leicht süßlichen Note sehr schmackhaft, sodass man ihn auch ohne weitere Beilagen pur genießen kann. Mit neusten Technologien hat man in den letzten Jahren daran gearbeitet, beim Reisanbau die Schäden zu minimieren und den Reis mit dem gleichen Vorgang wie beim Weizenmehl fein zu mahlen. Durch die einfache Verarbeitung und den reichhaltigen Nährstoffen rückt das Reismehl immer mehr und mehr in den Vordergrund. Japanisches Reismehl kann als Alternative zu Weizenmehl (Mehl) für die Zubereitung von Speisen und Süßigkeiten verwendet werden. Es ist ein großartiges Reisprodukt, dessen Nachfrage durch seine glutenfreie Eigenschaft stetig steigt.



米  
Reis





米にはさまざまな機能性成分が含まれ、これらは生活習慣病の予防に役立ちます。日本人の健康づくりに長年貢献してきた日本産米（米粉）を、是非ご活用ください。

Reis besteht aus vielen wertvollen Bestandteilen. Sie helfen bei der Prävention von Krankheiten, die im Zusammenhang mit unserem Lebensstil stehen. Probieren Sie doch mal den japanischen hen Reis (Reismehl), der seit vielen Jahren für die Gesundheit der Japaner beigetragen hat!



**CAPnet**  
Country Area Promote Network

**NPO法人国内産米粉促進ネットワーク**

Non-Profit-Organization **Country Riceflour Promote Network**

〒101-0054 東京都千代田区神田錦町1-21-702

TEL 03-5283-7633 FAX 03-5283-7634

1-21-702 Kandanshikityou, Thiyoda-ku, Tokyo 101-0054 Japan

TEL +81-3-5283-7633 FAX +81-3-5283-7634

E-mail: info@komeko-meijin.com

URL: <http://www.cap-net.jp>

本パンフレットは農林水産省の「平成26年度コメ・コメ加工品輸出特別支援事業」で作成しました。  
Diese Broschüre wurde durch das "Hilfsprogramm für Reis und Reis-Fertigprodukte 2016"  
vom Ministerium für Land und Forstwirtschaft und Fischereiwesen verfasst.