

穀物類

	玄米	精白米	もち (2個)	食パン (4枚切)	スパゲッティー (茹)	うどん (茹)	中華麺 (茹)	そば全粉 (茹)	コーンフレーク	効能
1食分 カロリー	150 g 248 kcal	150 g 252 kcal	100 g 235 kcal	90 g 238 kcal	192 g 286 kcal	250 g 263 kcal	170 g 253 kcal	200 g 264 kcal	70 g 267 kcal	
タンパク質	4.2 g	3.8 g	4.2 g	8.4 g	10 g	6.5 g	8.3 g	9.6 g	5.5 g	血液や筋肉の主原料、酵素の主原料
炭水化物	53.4 g	55.7 g	50.3 g	42 g	54.5 g	54 g	49.6 g	52 g	58.5 g	エネルギー源。過剰炭水化物不足=タンパク質(筋肉)が分解されエネルギー源とされる=基礎代謝減少
ナトリウム	2 mg	2 mg	2 mg	450 mg	326 mg	300 mg	119 mg	4 mg	581 mg	水分代謝調整(むくみ防止)、弱アルカリ性維持
カルシウム	11 mg	5 mg	7 mg	26 mg	13 mg	15 mg	34 mg	18 mg	1 mg	骨生成、精神安定作用
マグネシウム	74 mg	11 mg	16 mg	18 mg	35 mg	15 mg	12 mg	54 mg	10 mg	骨生成促進、精神安定作用、手足震え予防、高血圧改善
鉄	0.9 mg	0.2 mg	0.2 mg	0.5 mg	1.2 mg	0.5 mg	0.5 mg	1.6 mg	0.6 mg	貧血予防、疲労回復
亜鉛	1.2 mg	0.9 mg	1.4 mg	0.7 mg	1.2 mg	0.3 mg	0.3 mg	0.8 mg	0.1 mg	タンパク質生成促進、味覚機能維持、生殖機能強化、抗酸化(アンチエイジング、美容)、免疫力向上
銅	0.18 mg	0.15 mg	0.22 mg	0.1 mg	0.23 mg	0.1 mg	0.09 mg	0.2 mg	0.05 mg	貧血予防、タンパク質(コラーゲン)生成促進、抗酸化(アンチエイジング、美容)
βカロテン	0 mg	0 mg	0 mg	2 mg	0 mg	0 mg	0 mg	0 mg	84 mg	美肌、抗酸化(アンチエイジング、美容)、免疫力向上、ドライアイ・夜盲症改善
ビタミンA	0 μg	0 μg	0 μg	0 μg	0 μg	0 μg	0 μg	0 μg	7 μg	ドライアイ・夜盲症改善、美肌、免疫力向上、抗がん
ビタミンE	0.8 mg	0 mg	0.1 mg	0.5 mg	0.2 mg	0.3 mg	0.2 mg	0.2 mg	0.2 mg	抗酸化(アンチエイジング、美容)、血行促進、動脈硬化予防(コレステロール低下)、更年期障害緩和
ビタミンB1	0.24 mg	0.03 mg	0.05 mg	0.06 mg	0.1 mg	0.06 mg	0.02 mg	0.1 mg	0.02 mg	疲労回復(糖質代謝促進)、脳神経機能正常化、心臓機能正常化
ビタミンB2	0.03 mg	0.02 mg	0.02 mg	0.04 mg	0.06 mg	0.03 mg	0.02 mg	0.04 mg	0.01 mg	美肌、老化予防、脂肪燃焼促進、動脈硬化予防(血管内脂質防止)
ナイアシン	4.4 mg	0.3 mg	0.5 mg	1.1 mg	1 mg	0.5 mg	0.3 mg	1 mg	0.2 mg	疲労回復、血行促進、肌代謝正常化、アルコール分解
ビタミンB6	0.32 mg	0.03 mg	0.04 mg	0.03 mg	0.04 mg	0.03 mg	0 mg	0.08 mg	0.03 mg	タンパク質生成促進、美肌、抗アレルギー作用、不眠・神経過敏解消、月経前症候群の軽減
葉酸	15 μg	5 μg	7 μg	29 μg	8 μg	5 μg	5 μg	15 μg	4 μg	貧血予防、細胞再生正常化、胃腸保護
食物繊維	2.1 g	0.5 g	0.8 g	2.1 g	2.9 g	2 g	2.2 g	4 g	1.7 g	整腸作用
玄米ポリフェノール	○									自律神経の乱れ改善、血行促進、美肌
小麦ポリフェノール				○	○	○	○			肥満抑制(血糖値上昇の抑制)、体内時計正常化
フラボノール(ルチン)								○		美肌(ビタミンC効果持続作用)、抗がん、抗アレルギー、脂肪吸収抑制
特効能	抗酸化、美肌、筋肉生成 免疫力向上、骨生成 貧血予防、血行促進 高血圧抑制、動脈硬化予防 更年期障害緩和、月経前症候群緩和 精神安定、自律神経正常化、不眠解消 味覚機能維持、生殖機能強化	抗酸化、筋肉生成 免疫力向上 味覚機能維持、生殖機能強化	美肌 骨生成 精神安定 胃腸保護	筋肉生成、ダイエット 疲労回復、免疫力向上、骨生成 貧血予防 体内リズム正常化 動脈硬化予防 味覚機能維持、生殖機能強化	ダイエット 体内リズム正常化	ダイエット 骨生成 精神安定、体内リズム正常化	抗酸化、美肌、筋肉生成、ダイエット 疲労回復、骨生成 貧血予防、血行促進 高血圧抑制 精神安定 便秘解消 抗がん	美肌 免疫力向上、ドライアイ・夜盲症改善		