

4月27日(木)パルシステムのお米学習会 質問回答

質問内容

無洗米と普通の精白米の違い、主に保存期間にも違いはあるのでしょうか？

ご回答

お米の主成分である炭水化物やたんぱく質は、無洗米も普通の精白米もまったく変わりません。

普通精米には米の表面に肌ぬかが残っているので、炊く前に水洗いする必要があります。

パルシステムの無洗米は、あらかじめ肌ぬかを取り除いたお米です。

無洗米は、洗米しないことで水溶性ビタミンであるB1やナイアシンが流れ出すことがなく、普通の精白米より1.8倍も多く含まれます。ただし、1日の所要量からすると、ごくわずかです。

また、無洗米と普通精米では保存期間の違いは特にはございません。

お米は「生鮮食品」のため、賞味期限や消費期限はありませんので、なるべくお早めにお召し上がりください。

おいしく食べ切る期間の目安は、気温やご家庭での保存状態によって異なりますが、次のようになります。(※精米またはお届け日から。)

- ・4月～10月は約30日間(米袋に印字)
- ・11月～3月は約50日間(同上)

保存の際は湿度や温度、におい移りに気をつけて、特に梅雨時や夏は早めに食べることをおすすめします。