

# 美食同玄米

bishoku do genmai

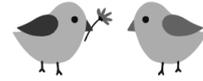
# かわらばん

Vol. 4

2020 spring



## からだに良いことを始める、春♪



心機一転、新しいことを始めたくなる季節になりました。

難しそうな玄米食も、いつものごはんに玄米をプラスするだけなら簡単!食物繊維やビタミン類、ミネラル、オリザノール、フィチン酸…と、豊富な栄養素を含む玄米なら、腸内からゆっくりじんわり身体をすこやかにし、異物や病原菌に対する抵抗力を高めてくれます。

### 美食同玄米とは



コシヒカリと黒米のかけあわせで生まれた、新品種。特徴的な色のお米です。黒いところに古代米由来のポリフェノールが蓄積しています。

### 玄米の栄養 pick up

#### フィチン酸

別名イノシトール6リン酸  
抗酸化・防腐作用のほか、  
強いキレート作用があり、  
有害な重金属と結びついて体  
外に排出することから  
デトックス効果があると言われて  
います。



Q&A おすすめ recipe

### 美食同玄米の 梅風味いなり



美食同玄米の  
玄米ごはん(パックごはんを使  
うとラク)に、たたいた梅干し、  
けずりぶし(あねばしらすぼし)  
をお好みで混ぜ、いなりあげに  
詰めてできあがり  
お花見のおともどうぞ♪

### 人気商品のご紹介

#### つくば産美食同玄米 (600g=4合入り)

美食同玄米の定番商品です。これだけで玄米ごはんにも、雑穀感覚で白米に混ぜても。3個入りはアマゾンでも買えます。

美食同玄米はネットでも買えます。  
Amazonで「美食同玄米」と検索  
してください。

