

美食同玄米

bishoku do genmai

かわらばん

からだ想い通信

Vol. 2

2019 autumn

夏の疲れに玄米を

暑さで弱った胃腸を癒し、発汗と食欲不振で不足したミネラルと栄養分を補給したい秋。特にエネルギー源となる糖質や蛋白質、エネルギー代謝を促すビタミンB1、体の機能を整えるミネラル類をしっかりとりたいもの。全部かなえてくれる玄米で、夏の疲れをリセットしましょう。消化が良く食べやすいレシピもあります!

おすすめ recipe

㊦ 美食同玄米のライス・プディング

- ①
- ・玄米ごはん75g(パックごはん1/2)
 - ・牛乳150cc
 - ・砂糖 大さじ1

① ミキサーにかけてなべに移し、レモンの皮少々を加えてかき混ぜながら温め、とろみがついたら完成。
冷やすとプディング風に。
凍らせるとアイスクリーム風に。

㊦ 美食同玄米のリゾット風

トマトスープ、コーンスープ、ポトフなど、お好きなスープに玄米ごはん適量を入れて軽くあたためてできあがり。
パックご飯とフリーズドライスープを使えば、5分で栄養たっぷりの食事がとれます。



美食同玄米とは

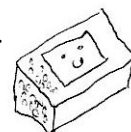
コシヒカリと黒米のかけあわせで生まれた、新品種。特選短粒な色のお米です。黒いところに古代米由来のポリフェノールが蓄積しています。

玄米の栄養 pick up

「GABA」ガンマ・アミノ酪酸の別名。自律神経に作用し、ストレスの軽減、リラックス効果のほか、血中コレステロール低下作用もあると言われる機能性成分です。

人気商品のご紹介

「美食同玄米600g入り」4合入りで使いやすい定番商品です。米が強いつくば産、柔らかく食べやすい魚沼産があります。



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。

