

美食同玄米

bishoku do genmai

かわらばん

Vol. 5

2020 summer



玄米で「負けないカラダ」を作りましょう♪



がんサバイバーの多くが玄米を食べているように、未精製の穀物には、身体を健全な状態に近づける交効果があると言われます。

(いきなり玄米食は無理でも、ごはんに混ぜたり、パックごはんを利用すればお手軽。プラス、新鮮な野菜や根菜類、きのこ、海藻類などをたっぷりとり、病気にも暑さにも負けないカラダ作りを心がけましょう！)

QY おすすめ recipe

主食にもなる!

美食同玄米サラダ

玄米ごはん適量をレモン汁、オリーブオイル、コショウ、塩で味付け。お好きな生野菜をサイコロ状にカットし、お好きなドレッシングと混ぜ合わせ、玄米ごはんと混ぜる。塩、コショウで味をととのえる。(ドレッシングの例:はちみつ小さじ1、レモン汁 + 酢 大さじ1、オリーブオイル大さじ2、コショウ少々) ★砕いたナッツ類をトッピングするとさらにおしゃれでヘルシー。★野菜には、ゆでたレンコンもgood!



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



ミネラル類

ナトリウム(塩)は白米と同程度なのに対して、カリウム、マグネシウム、リン、鉄、マンガンなど身体に有用なミネラルは白米の24倍~51倍も含まれています。

人気商品のご紹介

「美食同玄米もちむぎミックス」50g入リストック

美「腸」交効果で話題のもちむぎは、美食同玄米と相性ぴったり。Amazonで「美食同玄米」と検索して。白米3合に1本の割合で混ぜて、おなかにもうれしい美容食に。美食同玄米、もちむぎと合わせた3本セットも好評です。(直売所限定品です。通販はお問い合わせください)

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。

