

BG米は「肌ヌカ」で「肌ヌカ」を取る。安心のBG米製法から生まれた無洗米です！

朗報 玄米を美味しく炊く方法！入手！

目からウロコ!! 実はTVの受け売りです。先日、TV番組でやりました！

玄米をほんとに美味しく炊く方法を、化学的にも証明しつつ、モニターさんたち「おいしい!」「これなら続けられそう!!」と大絶賛。早速試してみたところ、マチガイナイ!! そのおいしかったこと。「是非、読者の方々に知らせなくちゃ」という訳で〜。(番組を観て方にはゴメンサイ) それは、玄米を浸

漬するとき、なんと**ヨーグルト**を普通に入れて炊くだけ! 玄米3合にプレーンヨーグルト(無糖)を大さじ2杯(ちなみに私たちは玄米2合にBG米1合で炊きました。(番組では玄米のみでしたが))

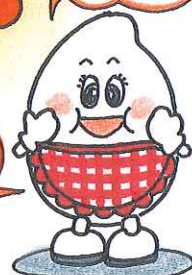
食べるだけでとんどんきれいに!!

今、健康志向で人気は玄米だけではありません。白米にいろいろな雑穀や古代米を混ぜて積極的に食事にとり入れる人が急増しています。主食にもおかずにも幅広く利用できますよ。(※おかず〜。スープとかサラダなど)

大麦 水溶性の食物繊維!	ひえ 食物繊維がたっぷり!	あわ 腎臓の働きを活性化!
押麦 ビタミンB群 鉄分 カルシウム	きび ビタミンB群 がダントツ!	そば 血液サラサラ 効果有り!
キノア 必須アミノ酸 全種類含有!	黒米 古代から食べられてるもち米の一種。アントシアニンを含む。白米といっしょに炊くと赤飯みたいになります。	赤米 ヌカ層部にタンニン系色素を含む
発芽玄米 玄米の持つ栄養素がパワーアップ!!	十穀米 10種類の雑穀をブレンド!	

まさか**ヨーグルト**を入れて玄米がおいしくなるなんて!

炊き上がりの香りがいいし、パサパサ感がなくて、おいしいですよ。



玄米は体にいいことはわかっていてもなかなか続かなかった経験はないですか? でも、これからはヨーグルトをプラスして、玄米をもっと美味しく食べることで体にいいとまちがいなし! そして、何より、続けられそうですね。

そもそも玄米とは?

もみ殻を除いてぬかや胚芽を残したお米です。食物センやビタミン、カルシウム、鉄分、ミネラルなどの栄養分を豊富に含んでいます。噛みごたえがあるので、少量で満腹感が得られます。

発芽玄米とは? 玄米の胚芽をわずかに発芽させたもので、アミノ酸が多く、消化もよいお米です。

今月のおすすめ商品

健康な暮らしは、まず食事から

発芽玄米
△白米の6倍の食物繊維
10倍のガンマ-アミノ酪酸
つやつや、ふっくらした仕上がりです

お米と混ぜて手軽に炊ける
国内産米使用
120g×3袋入

●水加減はやや少なめがポイント!

(ガンマ) 体によいアミノ酪酸(ギャバ)を多く含んだ米玄米です。成人病の予防にも効果的で〜す!!



元氣くんの知っ得
6/5は世界環境デー

環境にやさしい**BG米**おすすめ!
最近、川や海も浄化する力が昔に比べて弱くなっているのがお米のしづ汁を流すと、ヘドロや赤潮の原因になってしまいます。その点、しづ汁を出さないBG米なら安心です。環境にやさしく、また、とがないうことで、水溶性の栄養分もそのまま! おいしさもバツグン!!

※水溶性の栄養分とは、ビタミンBやナイアシンなど、お肌にとってもいい栄養分です。

お米も生鮮食品
お米は乾燥していますが、実は野菜や果物と同じように、鮮度がおいしさにも大きく影響してきます。特に精白米は温度や湿度がとても重要ですので、保管方法には細心の注意が必要です。

新発売
目安は1合に1袋を混ぜて炊くだけです。

おまたせしました! お米に混ぜて炊くだけで食物繊維を豊富に含むサプリメント系の栄養素が摂れる**麦サプリ**新登場! チカラ9種類品揃え!
15g入×5袋(75g)

コラーゲン 健康な若さとキレイを目指すあなたに	グルコサミン いつまでも若々しく活動したいあなたに	カルシウム 女性の方、お子様にとても大切なミネラル
アミノ酸 健康な美しさ、健康な体を目指すあなたに	野菜ミックス 野菜嫌いな方、肉食派の方	オリゴ糖 ダイエットに! スポーツの後に!
大豆イソフラボン 中高年の女性を力強くサポート 女性の方に大切な天然の栄養成分	鉄 女性に不足しがちなミネラル分。一日元氣ハッキリ!	L-カルニチン 加齢とともに減少する成分。脂肪を燃焼させる燃料です。

お米の鮮度がおちて酸化すると、米粒が粉を吹いたようになります。この状態になるとお米の味も落ちてしまいます。保管は、できれば、火を使うキッチンに入れて冷暗所に。冷蔵庫の野菜室がベスト!(必ず、密閉容器に入れて下さい)

この時期、お米の袋にご用心
お米の袋には小さな穴が開けてあるものがあります。雨の日など特に要注意です! また、床に直接置くのも水ぬれの危険性がありますので避けてください。くれぐれもご用心を!!