

Sustainable Development Goals

持続可能な開発目標

おすすめは

BG無洗米!

お客様にBG無洗米を食べて
いただくことで地球環境に
貢献できます!

私たちも
BG無洗米
です!

私たちの力で
地球環境を
守ろう!!

いくら栄養成分が良くても
肝心なのは「どれだけ
消化できるか」が重要!

金芽ロウカット玄米は消化性が良い分
従来の玄米より摂取できる栄養量が多いのです!



同じ量のごはんを食べても

白ごはん100gあたり
カロリー 168kcal
糖質 36.8g

比 **金芽ロウカット玄米**
金芽ロウカット玄米100gあたり
カロリー 118kcal
糖質 25.1g

約**30%オフ**
約**32%オフ**

金芽ロウカット玄米特集

免疫力アップ!!

玄米と同等に栄養価が高く
白米のように美味しい!!

健康は
毎日食べる
主食から!

金芽ロウカット玄米

白米感覚で食べる玄米

金芽
ロウカット玄米



BG無洗米

金芽ロウカット玄米は
洗わずに炊ける

消化が
いいよ!

白米・金芽ロウカット玄米
100gあたりの含有栄養成分

金芽ロウカット玄米
γ-オリザノール
約**33mg**
(白米は0mgです)

ナイアシン

白米の約**2.5倍**

食物繊維

白米の約**7倍**

カルシウム

白米の約**1.2倍**

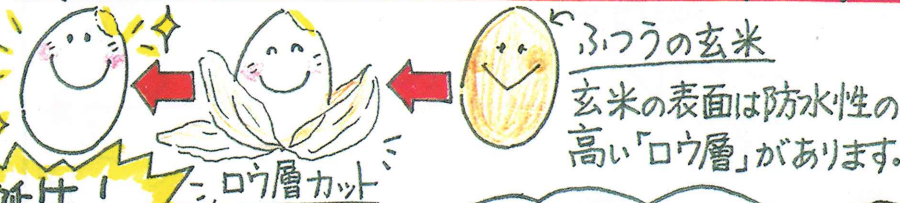
ビタミンB1

白米の約**4.5倍**

ビタミンE

白米の約**14倍**

新技術で玄米表面のロウ層を
均等に除去(カット)することで玄米の
デメリットを払拭した新しい玄米です!



誕生!
金芽ロウカット玄米

独自の
技術!!

うちでは家族の健康を
守るために金芽ロウカット玄米を
食べています。皆、おいしい
と喜んで食べてくれます。



炊きかたカンタン



●浸水は**1時間**でOK!
●炊飯器で普通に炊くだけ

水加減

計量カップ(180cc)
1杯につき、同じ
カップで水を
1.5~2杯。

注 ロウカット玄米は加水量が多いため
炊飯器の最大量で炊くと、炊きこぼれ
ますのでご注意ください。

(※東洋ライス株式会社 資料参照)

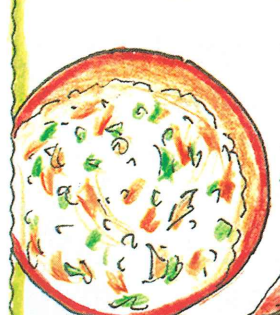
よろしくね

南北**600km** 地産地消**食**の街道



生産者と
消費者の
思いをつなぐ
広場!

金芽ロウカット玄米 de 干物混ぜごはん



干物は
カマス・アジ
シヤケが
おすすめ!

〈材料〉(2人分)

- 金芽ロウカット玄米ごはん...200g
- 干物...2~3尾(約200g)
- 野沢菜漬け物...100g
(みじん切りにしておく)
- 白いりごま...大さじ2

朝ごはんや昼ごはんにも!

作り方

- ① 干物はグリルで両面に焦げ目が
少しくらいに焼き、熱いうちに皮と
骨を取ってほくしておきます。
- ② ご飯に①、野沢菜漬け物をさくりと
混ぜ合わせます。
- ③ 全体に白ごまをふって完成♪ かんたんおいしい!!

朝つくって、いつでも
食べられるように
おむすびに!!



脳トレクイズ

Q.「明日」から始まる「ことわざ」です。□に入る文字
または数字は何でしょう。

① 明日の□より今日の□□ (ヒント: 漢字の数字)
② 明日ありと思う心の□□ (ヒント: 漢字2文字、5文字)