

田からとれた だからもの 田んぼの宝石 十五穀米

Series



発芽玄米

玄米を発芽直後の状態にしたもので、発芽の際に分泌される酵素が独特のうまみを引き出します。肝臓の働きが活発になります。



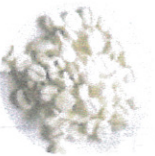
緑米

緑米は普通のもち米より粘りと甘みがあります。亜鉛やマグネシウム、繊維質を豊富に含み、血液浄化や精神安定作用があるとされています。



紫米

紫米の糖質に含まれる色素アントシアニンは血管を保護し、動脈硬化の予防にや老化防止に効果があるとされています。



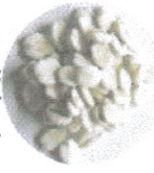
押麦

大麦に含まれる豊富な栄養を壊さないようにローラーなどでつぶし食べやすくしたものです。食物繊維が豊富です。



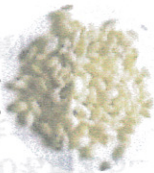
赤米

赤飯の起源となった米といわれています。たんぱく質、各種ビタミンが豊富です。



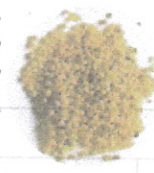
胚芽押麦

胚芽部分を残した押麦で、飽和脂肪酸やビタミンEが豊富にふくまれます。



丸麦

精麦したあとに縦二つ割にしたものです。鉄分、カルシウム、ビタミンB1、食物繊維が豊富です。



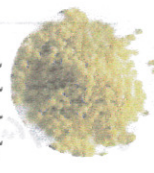
もちきび

良質の蛋白質やビタミンB2が豊富です。亜鉛やミネラルも豊富で感染症に予防効果があるとされています。



ひえ

主な成分は、たんぱく質・炭水化物・脂質・鉄分です。繊維質が豊富で、冷え性の改善にも効果があるとされています。



もちあわ

良質のたんぱく質やビタミンB1、B2、鉄分などのミネラルが豊富です。



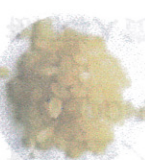
はと麦

ミネラル、ビタミンB群が豊富で、良質のアミノ酸を含みます。肌荒れに効果があるとされています。



発芽赤米

赤米を発芽できる状態にしたもので、栄養的に優れたのですが、食感がやや硬くなります。



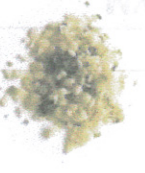
焼き玄米

栄養豊富な胚芽部分を残した玄米を風味豊かに焼いたものです。



アワロンサス

たんぱく質、脂質、繊維質、鉄、カルシウムなどが豊富で必須アミノ酸も多く含んでいます。優れた機能性食品です。



麻の実ナッツ

大量の必須脂肪酸と必須アミノ酸を含みます。良質のたんぱく質も多く含みます。

食べ方
白米二合位にに入れてお召し上がりください。塩を一つまみ入れるとさらに甘味が増します。炊飯器で炊けます。水加減は十五穀米を入れた分だけ増やしてください。白米を洗ったあとにいれかき混ぜてから炊いてください。