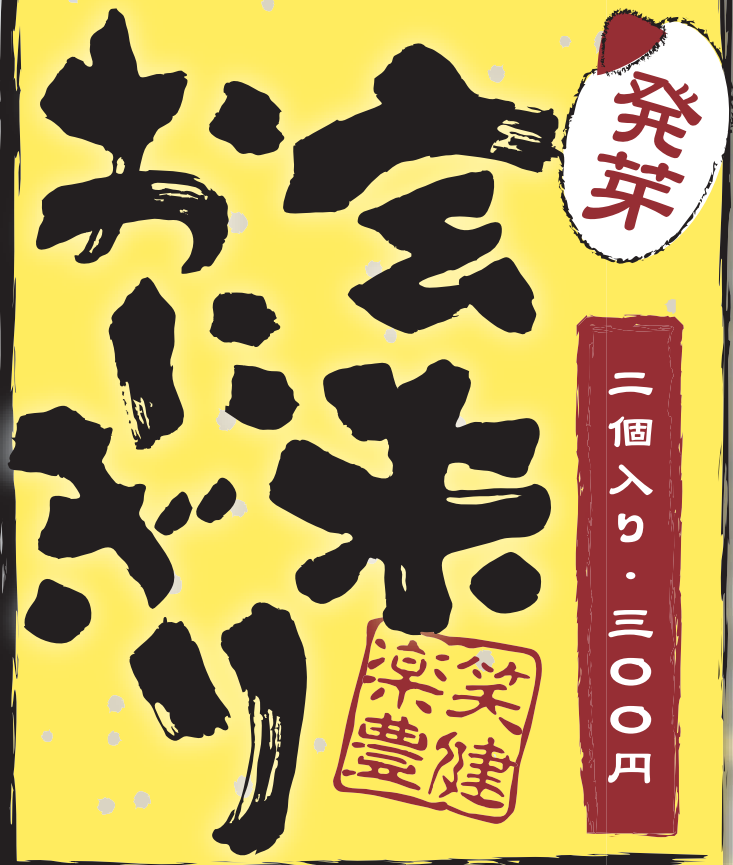


三玉水◎でふっくら炊いた



発芽玄米おにぎり 健康への5つのこだわり

米 無農薬無化学肥料の玄米
福井県産コシヒカリ玄米を毎日手間隙をかけて発芽させています。カラダに安心安全なお米を選びました。

水 三玉水でふっくらと炊飯
東道後の温泉水を三玉石のフィルターに通して出来たおいしい水。愛媛で唯一飲める温泉水です。

塩 抗酸化作用のある還元塩
ミネラルを含んだ純粋な還元塩は酸化しやすい体をアルカリ体質に改善する力を秘めています。

海苔 化学調味料無添加の海苔
西条燧灘の香り豊かな海苔を厳選。えび・いりこ等から出来たタレを遠赤外線ด้วยความ焼きました。

具材 全国から吟味された素材
かつお・昆布・鮭・梅など全国からおいしい素材を取り寄せました。具材は定期的に変更します。

見直してみませんか？ 発芽玄米の優れた栄養価

①日本人とお米

皆さんはごはんを「白いもの」と思い込んでいませんか？しかし、白米が主流となったのはほんのひと昔前。江戸時代の中期までは玄米を食すのが当たり前でした。

②そもそも玄米とは？

稲穂から外した籾(もみ)を乾燥させ、硬い籾殻を取り除いた状態が「玄米」です。さらに白米にするためには糠(ぬか)や胚芽を取り除く精米作業が必要になります。

③古くから知られる玄米の優れた栄養価

栄養価は圧倒的に玄米のほうが白米より優れています。

	エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	ビタミンB1	食物繊維
玄米	165kcal	2.8g	95mg	130mg	0.16mg	1.4g
白米	168kcal	2.5g	29mg	34mg	0.02mg	0.3g

にも関わらず、主食の座を白米に奪われたのはなぜ？

④世に埋れかけていた玄米が一転

優れた栄養価にも関わらず、玄米は主食の主流になりませんでした。その大きな要因は「炊きにくさと硬さ」にあったと考えられます。

こうして世に埋れてしまった玄米でしたが、1994年農林水産省によって「発芽玄米」の優れた栄養価が報告されることにより、一転して消費者からの脚光を浴びることとなりました。この発芽玄米とは一体？

⑤「発芽」がおいしさと栄養価を更に高める

発芽玄米とは「わずかに0.5~1mmくらい発芽した玄米」のこと。しかしこのわずかな発芽が玄米に大きな変化をもたらします。まずは大きな難点であった硬さが減り、白米に近いやわらかさで食べることが出来るようになりました。加えて香ばしい香りに炊き上がり、更には発芽によって高まった栄養価を消化吸収しやすい形で内に秘めることで健康に様々な効果を期待することが出来ます。

成分	『発芽玄米』に期待される効果
イノシトール	脂肪肝・肝硬変の予防
フェララ酸	活性酸素の除去
トコトリエノール	活性酸素の除去/コレステロールの増加を抑制
カルシウム	骨粗しょう症の予防
マグネシウム	心臓病の予防
ガンマ・オリザノール	自律神経失調症・更年期障害の緩和
食物繊維	便秘・大腸がん・高コレステロール血症の予防

久米之庵からのお詫びとお願い

素材と調理方法にこだわり抜いた結果、たいへん手間をかけ過ぎてしまいました。誠に恐れ入りますが、**1日20食限定、お1人様2パックまでの販売とさせていただきます。**

