

日本人は昔から
穀類で栄養をバランスよく
摂取してきた民族だった。



六穀豊穰 (ロッコクホウジョウ)

選びぬいた六種類の穀物を、バランス良くブレンドしました。洗ったお米に混ぜて炊飯するだけで、炊きあがりの香り、もちもちの食感を楽しむことができます。

日本のコメ文化を「陽気に楽しもう」というコンセプトで黒米に五つの雑穀「押麦」「黒大豆」「キヌア」「アマランサス」「もちきび」をブレンドしました。白米に混ぜることでこれらの成分を効率良く摂取することが出来、あなたと家族の健康を楽しく、豊かなものにすることができます。



主要栄養成分 (100g あたり)			
エネルギー	355kcal	マンガン	2.22mg
たんぱく質	10.0g	セレン	4μg
脂質	3.4g	亜鉛	135mg
炭水化物	72.0g	αトコフェノール	0.96mg
ナトリウム	3.4mg	γトコフェノール	0.16mg
マグネシウム	125mg	アミノ酪酸	1.6mg
ビタミンB1	0.38mg	アントシアニン	0.18mg
ビタミンB2	0.093mg	(デルファイジンとして)	
ビタミンE	1.1mg	灰分	1.2g
カルシウム	24.3mg	イノシトール	187mg
カリウム	294mg	ニコチン酸	8.16mg
鉄	1.43mg	オリザノール	34.2mg

内容量：300g 小売価格：¥1,458 (税込)

おいしいお召し上がり方

◎白米1合に対して大さじ1～2杯入れて炊飯してください。

◎味付けに好みでグリックスソルトをご使用頂くのもオススメです。



黒米：国産黒米

玄米の種皮の部分にアントシアニン系の色素を含んでいることで独特の黒い色が特徴です。ご飯に混ぜて炊くことで白米に色素が付き独特の色合いと香りを楽しむことができます。



挽割り黒大豆：国産黒大豆

お肉に匹敵する程のタンパク質を含んでいる大豆は大豆イソフラボンなども含んでいると言われてます。挽割り黒大豆をご飯と炊くことによって歯ごたえのある食感が出ます。



アマランサス：インド産の原料を使用

アマランサスには米に比べてタンパク質や鉄分などのミネラルが多く含まれています。スーパーフードとしても注目される穀物です。



もちきび：国産もちきび

実をそのまま焚いて食用にしたり、粉にして餅や団子にしたりして食べられてきました。白米よりタンパク質・ミネラル・食物繊維を多く含んでおり、ご飯に混ぜて炊くともちっとした食感とコクが出ます。



キヌア：ペルー産原料を使用

キヌアは低GI(グリセミック・インデックス)でスーパーフードの先駆けになった穀物です。米に比べてビタミン・ミネラルが豊富に含まれており、ご飯に混ぜて炊くことでプチプチとした食感がします。



押し麦：国内産大麦を使用

オオムギの外の皮をむいた後蒸気で加熱し、平らに食べやすく加工したものです。押し麦にすることによって吸水性が高まり加熱調理がしやすく水溶性と不溶性の食物繊維がバランスよく含まれています。