

～ 古代からの贈りもの ～

パワーフード『スーパ－grain』

玄米



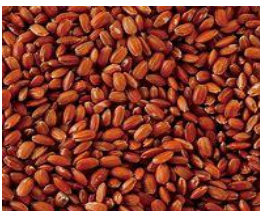
稲の果実である籾から籾殻を取り除いた精白されていない茶色い状態のお米です。やる気や集中力を up するビタミン B1、抗酸化作用、発ガン性を弱める働きをもつビタミン E、食物繊維、ミネラルといった沢山の栄養素を含んでいます。玄米の健康効果（便秘解消・アンチエイジング効果・生活習慣病の予防改善効果）

黒米



古くから日本で食べられてきたお米で、古代米の一種です。白米と混ぜて炊くと紫色に染まります。白米に比べて食物繊維や鉄分、ビタミン B1 が多く含まれています。色素にはポリフェノールの一種であるアントシアニンが含まれており、アントシアニンは抗酸化作用が強いことでも知られています。黒米の健康効果（眼精疲労の改善・生活習慣病予防・アレルギー症状の緩和）

赤米



赤米は、白米の前に主食として食べられていたお米です。白米と混ぜて炊くと全体がピンク色になります。白米に比べて食物繊維や鉄分、ビタミン B1 が多く含まれています。また、ポリフェノールの一種であるタンニンが多く含まれており、アンチエイジング効果も期待できます。赤米の健康効果（アンチエイジング効果・冷え性改善・美肌、美白効果）

ひえ



縄文時代から食べられている、日本最古の穀物の1つです。黄色がかった白でいびつな形をしています。整腸作用のある不溶性食物繊維が白米の8倍以上含まれており、マグネシウムは約4倍、亜鉛は約2倍含まれています。ヒエの健康効果(アトピー性皮膚炎など、アレルギー疾患の予防、冷え性の予防)

きび



きびは強い雑穀でイネ科の植物です。卵のようなコクのある味です。食物繊維は白米の約3倍、カルシウムは約2倍、マグネシウムは約4倍、鉄分は約3倍、カリウムは約2倍ほど含まれています。キビの健康効果（美肌効果・血中の善玉コレステロールの値を高める・血流改善）

あわ



ひえと同じく、日本最古の穀物です。明るい黄色のものが多く、丸い形をしています。美容効果、ダイエット効果のあるビタミン類が豊富で、ビタミン B1 は白米の約2倍、ビタミン E は白米の約5倍含まれています。また、鉄分などのミネラルも多く、貧血や肌荒れにも効果が期待できます。あわの健康効果（貧血の解消、予防・肥満の予防・便秘の改善）