

【 国産十六穀米 】

平成29年3月7日

	内容	画像	産地	特徴	備考
1	丸麦		福岡・佐賀	天然の栄養成分を損なわないように全粒で仕上げています。食物繊維が豊富に含まれています。	
2	黒米		岩手・秋田	黒色系色素(アントシアニン)が動脈硬化、ガン、老化を予防。滋養強壮に優れ、造血作用があります。	
3	胚芽押麦		福岡・佐賀	カルシウム、ビタミンB群、Eを多く含み、利尿作用があり、食物繊維は白米の約19倍あります。	
4	青肌玄米		佐賀	白米と比較して、マグネシウムは約7倍、フィチン酸(IP6)は約8倍、ギャバが約15倍含まれています。	
5	もち玄米		佐賀	もち玄米には、体を温める作用があり、冷え性の改善に役立ちます。	
6	赤米		大分	赤色系色素(タンニン)が高血圧、脳卒中を抑えます。お米のルーツであり、お赤飯の起源と言われています。	
7	小豆		北海道	ビタミンB群やカリウム、リン、亜鉛などのミネラルを含みます。カリウムは尿とともにナトリウムを排出する効果があります。	挽き割り
8	米粒麦		福岡・佐賀	食物繊維は白米の約19倍、サツマイモの約5倍含有、水溶性と不溶性の食物繊維がバランス良く含まれています。	
9	たかきび		岩手・秋田	低カロリーで赤ワインと同じポリフェノールを含んでいます。挽き肉のような弾力があるので、挽き肉の代用にも使われています。	
10	とうもろこし		北海道	ビタミンAを多く含み、皮膚細胞の保護、発育促進、また、目の疲れをいやす効果があります。	
11	ひえ		岩手・秋田	ミネラルバランスの良さが特長。マグネシウム、亜鉛、リンを含み、食物繊維は白米の約8倍あります。	
12	もちあわ		岩手	ビタミンB1、B2、カリウムを多く含み、内臓の強化や消化不良に効果的です。鉄分は白米の約6倍です。	
13	もちきび		北海道	リン、カリウム、鉄を含み、血行促進に効果があります。低カロリーで亜鉛は白米の約2倍含みます。	
14	もち麦		愛媛	「幻の麦」と呼ばれるほど、稀少価値の麦です。食物繊維はサツマイモの約5倍、白米の約10倍含まれています。	
15	アマランサス		岩手・秋田	白米の約28倍のカルシウム、約50倍の鉄分、ビタミンEを含んでいます。	
16	はと麦		富山・岩手	たんぱく質、脂肪、鉄、ビタミンB1・B2を多く含み、利尿作用と美肌効果に期待できます。	

栄養成分 100gあたり	
エネルギー	341.7 kcal
たんぱく質	8.2 g
脂質	2.1 g
糖質	66.9 g
食物繊維	7.2 g
ナトリウム	1.8 mg
(食塩相当量)	0.004g