

食べやすさと

おいしさを追求した

発芽玄米ごはん



発芽玄米

おいしく、栄養価が高く炊きやすい

発芽玄米とは？

玄米をわずかに発芽させたのが発芽玄米です。発芽の際に眠っていた酵素が活性化し、出芽のために必要な栄養を玄米の内部を増やしていきます。そのため、玄米よりも栄養価が高く主食としても人気があります。



発芽玄米 人気のひみつ

発芽により皮が軟らかくなり
食べやすい!

玄米特有の「炊飯が面倒」「硬い」というデメリットが解消されます。白米同様、手軽に炊飯器で炊くことができます。

甘みや旨みがあっておいしい!

発芽により酵素が活性化され、糖質が分解されて甘みが増し、たんぱく質が分解されて旨み成分のアミノ酸が増えるためです。

ギャバなどの栄養価がUP!

発芽玄米の栄養価の高さは、白米、そば、うどんなどに比べて群を抜いています。ストレス軽減作用で知られるギャバは白米の約10倍も含まれます。

参考: 高機能玄米協 (<http://www.mfbr.org/hatsugagenmai.html>) (2020.3.27アクセス)
日本発芽玄米協会 (2011.2.1) 『発芽玄米・健康ガイドブック』

発芽玄米に含まれる主な栄養成分

学習能力の向上や降圧効果もあり
ギャバ(ガンマ-アミノ酪酸)

余分な血糖や中性脂肪を吸着
食物繊維

皮膚の老化防止や血液の循環促進
ガンマ-オリザノール

炭水化物の代謝を促す
ビタミンB1

日本人に不足しがちな栄養素
カルシウム

筋肉の収縮を調整
マグネシウム

血液を作り出す役割を担う
鉄

免疫活性化作用、抗がん作用等も期待される
IP6(フィチン酸)、フェルラ酸

参考: 日本発芽玄米協会 (2011.2.1) 『発芽玄米・健康ガイドブック』



発芽玄米 無洗米 大潟村産あきたこまち100%使用

120g 108円(税込) / 1kg 756円(税込)

ソフトな食感で、白米のような食べやすさです。

1合サイズ(120g)は、初めてのお試しにもおすすめです。

※ご案内の価格は、消費税8%込です。

株式会社大潟村あきたこまち生産者協会

TEL.0120-43-2851 (通話料無料) FAX.0120-43-2380 (通話料無料)

〒010-0492 秋田県南秋田郡大潟村字西4丁目88番地

【WEB】 <https://akitakomachi.co.jp/> 【Facebook】 <https://facebook.com/oogatamura.akitakomachi/>