

いつものごはんが雑穀ブレンドで健康食に！

毎日の食事に雑穀を取り入れると、必要な栄養を上手に補うことができます。そこでおすすめしたいのが、いつも炊いている白米に雑穀をプラスする方法。美肌になりたい、鉄分を補いたいなど、それぞれの希望に応じて雑穀をブレンドしましょう。栄養がとれるだけでなく、雑穀の食感やおいしさもプラスされます。

雑穀ブレンドの方法：白米2合に対して、雑穀を各小さじ1ずつ加え、通常の白米を炊くように炊飯します（雑穀を加えますが、白米の量は減らさないで大丈夫。水の量も白米2合の水加減のままです）。

初心者さん向けブレンド



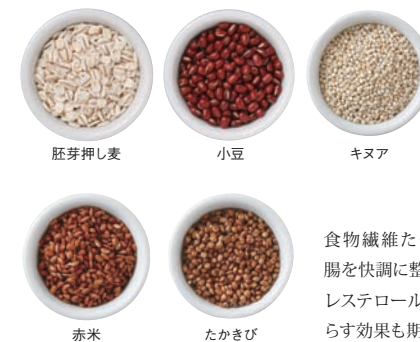
雑穀ごはん慣れていない、初心者さん向けの食べやすいブレンドです。粘り気のある雑穀が入っているのでもちもちとした食感になります。

美肌つるつるブレンド



美肌を求める人におすすめのブレンドです。代謝をよくしてシミやソバカスを防ぐ効果が期待できます。美肌にいいビタミンも多く含んでいます。

食物繊維しっかりブレンド



食物繊維たっぷりの雑穀で、腸を快調に整えてくれます。コレステロールや中性脂肪を減らす効果も期待できます。

カルシウム元気ブレンド



丈夫な骨や歯をつくるカルシウムは体に欠かせない栄養素。成長過程にあるお子さまや、骨密度が気になる方にもおすすめ。

鉄分いきいきブレンド



鉄分が不足すると貧血や冷え性など、体にさまざまな影響が表れます。日頃の食事からまめに摂取しましょう。