

発芽玄米甘酒

毎日続けて健康生活

発芽玄米の比較表

種類	エネルギー	糖質量	食物繊維
白米	168kcal	36.8g	0.3g
玄米	165kcal	34.2g	1.4g
発芽玄米	167kcal	33.2g	1.8g

- 食物繊維は白米の6倍、玄米より多い
- 糖質量は一番低い

有機発芽玄米の効果・効能

1. 便秘解消効果

2. 精神安定効果

精神安定作用や血圧上昇抑制作用の効果がある

GABA(γ-アミノ酪酸)が玄米の3倍、白米の10倍含まれています

3. 高血圧改善効果

4. 血糖値コントロール効果

5. 肥満抑制効果

6. アトピー性皮膚炎の改善効果

善玉菌と悪玉菌

善玉菌＝消化吸収を助けたり、病気に対する抵抗力をつけるなど
有用な働きする菌です

悪玉菌＝炎症を起こす物質や発ガン物質や発ガン促進性物質を
作るなど、有害な働きをする菌です

ビフィズス菌は

- 善玉菌の代表格で大腸の善玉菌の99.9%はビフィズス菌、乳酸菌は0.1%
- 乳酸菌は乳酸を生成、ビフィズス菌は乳酸と酢酸を生成します
- 乳酸と酢酸は悪玉菌を退治し、大腸を活発にし、大腸の健康を保ち、病気を予防するとされています
- 母乳栄養児のお腹から抽出したヒト由来のビフィズス菌を使用しております

白麹菌由来のクエン酸

- 焼酎醸造に用いる白麹菌で生成されるクエン酸
- クエン酸は自律神経を整え、ストレスを和らげて心身の疲れを回復させると言われています

毎日続けて健康生活

クエン酸は自律神経を整え、ストレスを和らげて心身の疲れを回復させると言われています。

ビフィズス菌は善玉菌の代表格で消化吸収を助けたり、病気に対する抵抗力をつけるなど有用な働きをします。1袋(35g)で100億個、1日2袋(約70g)を目安に 毎日続けて召上っていただきたい甘酒です。

甘さ控えめの原液タイプですので、このまま薄めずにお召上がりください。ヨーグルト等にトッピングしたり、少量の水や豆乳割り、牛乳割りもおすすすめです。夏は冷凍しても美味しい。あなたのアイディアでオリジナルスイーツ。

