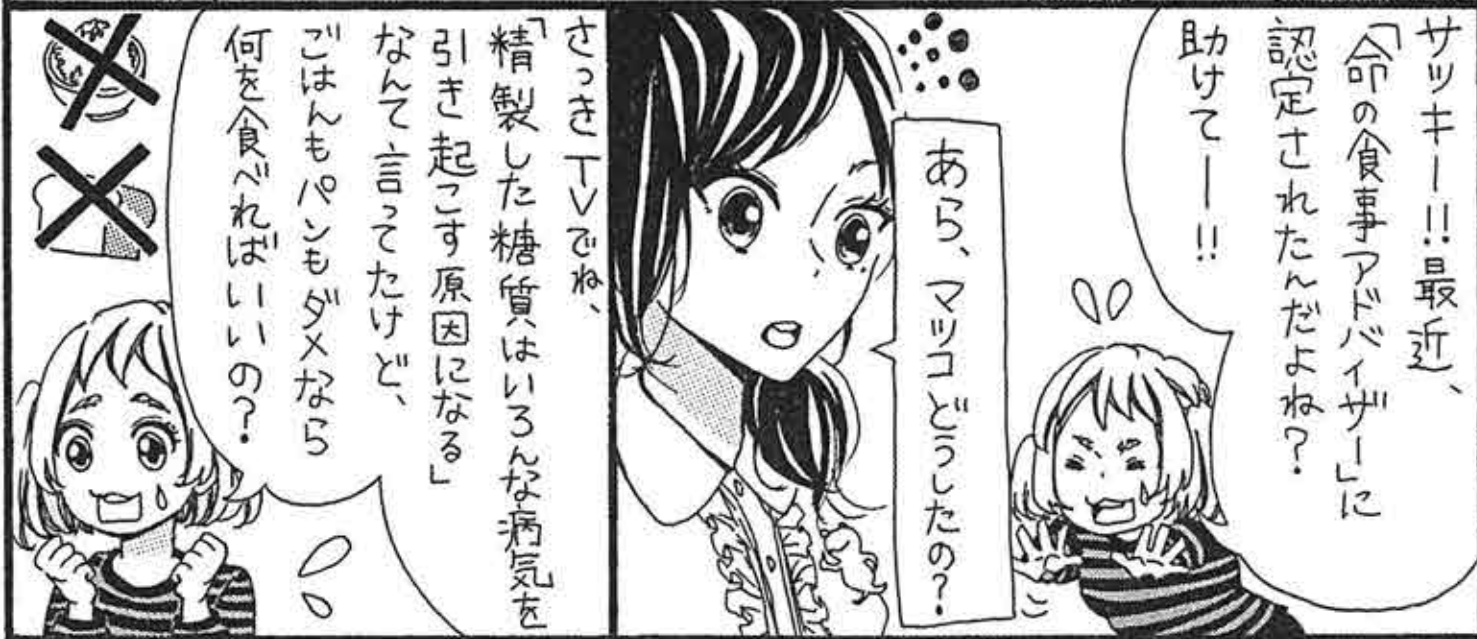


命の食事 雑穀玄米

監修
南雲吉則
博士



漫画:長崎まくら



「さつきTVでね、
精製した糖質はいろんな病気を
引き起こす原因になる」
なんて言ってたけど、
ごはんもパンもダメなら
何を食べればいいの?」

あら、マツコどうしたの?」

サツキー!! 最近、
「命の食事アドバイザー」に
認定されたんだよね?
助けてー!!



『命の食事
雑穀玄米』

そんなマツコに
いいものがあるわ。

いろいろ混ぜられているけど
これはお米なの？

これは全粒穀物と大麦がブレンドしてあるの。

精製されていない雑穀を丸ごと食べられるから
生命が誕生するための栄養素を
全て摂ることができるの。

完全栄養



地面にまくと芽がでますヨ!!

へーひとつの命がひとつの食材に
全て入っているのを「完全栄養」って
言うんだね。

しかも、大麦は
水溶性と不溶性の
食物繊維が
バランスよく含まれて
いるのよ。

大麦



食物繊維が
たっぷりなんだね。

他には、
どんな栄養があるの？



白米に比べて、
ポリフェノール、ビタミン、
ミネラルも豊富に
含まれているのよ！

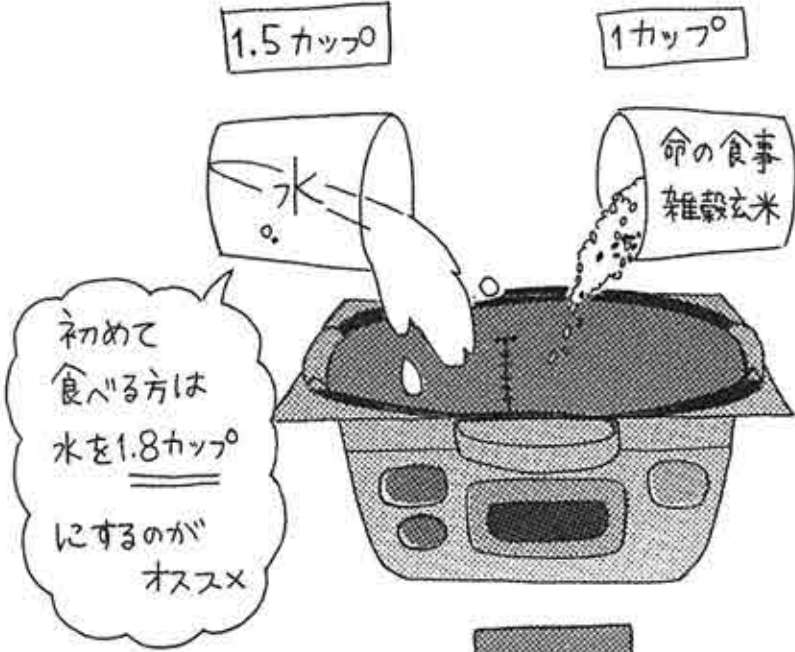
雑穀玄米

不足しがちな
栄養がたっぷり



頑張ってる野菜や果物を
食べてたのに、雑穀玄米なら
全部含まれてるのね!?





初めて
食べる方は
水を1.8カップ
にするのが
オススメ

① 『命の食事 雑穀玄米』1カップに
対して、水を1.5カップ入れます。



たった2手順★



”
ねかせ雑穀玄米
”

② 6時間以上浸漬したら
炊飯スタート。



ばあっ!!



もちもちで
ぷちぷちした食感がたまらない!!

もちり!!

ぷちぷち☆



おいしい!!

「ごはんだけ
じゃないわ。」



キラ

これなら、毎日
雑穀玄米のごはんでも



栄養満点で
手軽で美味しい
雑穀玄米
最高オー!!

いや、教えて下さい、
命の食事アドバイザーさん!!



サツキ!!
作り方教えて!!



甘酒酵素水も
作れるのよ♡

終

☆命の食事プロジェクトとは、南雲吉則博士が提唱する
正しい食事・生活・医療でがんになる人を減らす
取り組みです。