

岩手県産十二穀

賢治の食卓



岩手県産のみ12種類の雑穀をブレンドしました

おこめ2合
に混ぜて
炊くだけ！

栄養成分 1袋 30g あたり	
熱量	105 kcal
たんぱく質	2.6 g
脂質	0.9 g
炭水化物	22.3g
—糖質	20.5g
—食物繊維	1.8g
食塩相当量	0g

この表示値は目安です



30g×7本

イーハトーブの

雑穀

雑穀の里・岩手のこだわりの雑穀です。

雑穀はサプリメント！

雑穀ご飯を気軽に楽しんでいただけるよう

30g包装のスティックタイプにしました。

2～3合の白米に1袋を目安に

加えて炊飯して下さい。

不足しがちな栄養成分を手軽に補給できます。

賢治の 食卓 黒米

・ビタミンB2が豊富で、
抗菌化作用が認められて
いるアントシアニンが含ま
れています。滋養強壮
や美肌に効果があると言
われています。



30g×7本

賢治の 食卓 赤米

・抗菌化作用が認められて
いるタンニンが含まれて
います。赤米は身体を温
めるので、冷え性に良い
とされています。



30g×7本

めんこい シリアル

・健康パワーを秘めた雑穀
が、ふんわりパフのシリ
アルになりました。砂糖
不使用なのでサラダのト
ッピングなどアイデア
次第で様々な料理に!!



100g

発芽玄米と9種雑穀のごはん、黒米のごはん

160g×3

- ・発芽によっておいしさと栄養価がアップ！発芽玄米には、ギャバや食物繊維、ビタミン、ミネラルなどが含まれています。
- ・プチプチとした食感が楽しい雑穀はビタミンB群やミネラル、食物繊維が精米に比べて豊富。現代人の食生活のバランスを整えます。



賢治の食卓 十穀 30g×7本

- ・ひえ、大麦、きび、煎り黒大豆、はと麦、黒米、赤米、もちあわ、半もちひえ、アマランサスの10種類の雑穀をブレンドしました。



はとむぎ茶 200g

- ・ポットにティーパックを入れてお湯を注ぐだけでもおいしいですが、煮出して飲むとまるやかなお茶がたのしみいただけます



煎り青大豆 100g

- ・お子様のおやつに、お酒のおつまみとしてこのままお召し上がれます。この商品は乾煎りしております。



〒025-0037 岩手県花巻市太田 42-239
TEL 0198-28-4649 FAX 0198-38-1254
<http://www.pronoumu.co.jp>