



雑穀



イーハトーブの

健康で豊かな食文化

雑穀の里・岩手のこだわりの雑穀です。雑穀は自然のサプリメント！
白米と一緒に炊き込んで、雑穀ごはんに！不足しがちな栄養成分を手軽に補給できます。
マクロビオティック料理など、いろいろなお料理やお菓子にご利用下さい。

※写真はイメージです。

<p>岩手県産あわ 休売中 ※北海道産 原料販売中</p>  <p>鉄分は精白米の約5倍あり、貧血に良いとされています。マグネシウム、ビタミンB1等も豊富。漢方では肝臓の働きを良くし、脾臓や胃の熱を取り去るとされています。</p> <p>あわ</p>	 <p>冷害にもかんばんつにも強い、救荒作物。食物繊維は精白米の約6倍。普段摂りにくいミネラルがバランスよく含まれています。不飽和脂肪酸も多く含まれているので</p> <p>ひえ</p>	 <p>ビタミンB群とミネラルがバランスよく含まれています。亜鉛、鉄、マグネシウム等が豊富です。漢方では脾臓や胃の働きを助けるとされています。</p> <p>きび</p>	 <p>たんぱく質が豊富で良質のアミノ酸が含まれています。新陳代謝を良くする、利尿作用、解毒作用、美肌効果があるといわれています。</p> <p>はとむぎ (丸粒)</p>
 <p>たんぱく質が豊富で良質のアミノ酸が含まれています。新陳代謝を良くする、利尿作用、解毒作用、美肌効果があるといわれています。硬いとはとを挽割にし、使いやすく加工しました。</p> <p>はとむぎ (挽割)</p>	 <p>雑穀の中でも栄養バランスの良さはトップクラス。必須アミノ酸、ミネラルをバランスよく豊富に含んでいます。カルシウムが精白米の約30倍。ぶちぶちの食感です。</p> <p>アマランサス</p>	 <p>鉄分、カルシウム、カリウム、マグネシウム、亜鉛などのミネラルをバランスよく含んでいます。硬いので、浸水時間を長めに。</p> <p>たかきび</p>	 <p>ビタミンB2が豊富で、ぬか層の黒色に強い抗酸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いわれています。</p> <p>黒米</p>
 <p>ぬか層の赤色には強い抗酸化作用が認められているタンニンが含まれています。赤米は体を温めるので、冷え性に良いとされています。</p> <p>赤米</p>	 <ul style="list-style-type: none"> ・ひえ ・大麦 ・きび ・はと麦 (挽割) ・もちあわ ・アマランサス <p>6種類の雑穀をブレンドしました。</p> <p>白六穀</p>	 <ul style="list-style-type: none"> ・ひえ ・はと麦 (挽割) ・黒米 ・もちあわ ・きび ・赤米 <p>6種類の雑穀をブレンドしました。</p> <p>六穀</p>	 <ul style="list-style-type: none"> ・ひえ ・きび ・黒千石大豆 ・大麦 ・黒米 ・赤米 ・もちあわ ・はと麦 (挽割) ・半もちひえ ・アマランサス <p>10種類の雑穀をブレンド</p> <p>十穀</p>