

## 発芽玄米のおかゆ

# 横手の元気がゆ

秋田県産の”あきたこまち”の発芽玄米を使用して完成した初めてのお粥です。栄養価はそのままに、発芽玄米独特の匂いを抑える独自製法にて製造しました。味付けは一切行っておりませんので、お召し上がりになる方の健康状態やお好みによってお好きな調味料を加えてお召し上がり下さい。

血圧抑制や認知症予防に効果があることで知られる、ギャバ（γアミノ酪酸）が白米のお粥よりも約20倍その他ビタミン・ミネラルも豊富に含まれております。

### 発芽玄米七分がゆ1袋あたりの栄養成分

エネルギー	84kcal	カリウム	43.7mg
たんぱく質	1.5g	マグネシウム	25.4mg
脂質	0.7g	亜鉛	0.5mg
糖質	17.2g	ビタミンB1	0.1mg
食物繊維	0.6g	ビタミンB6	0.1mg
ナトリウム	0.5mg	ビタミンE	0.2mg
鉄	0.2mg	γアミノ酪酸	4.8mg
カルシウム	2.2mg		

※成分値は(財)日本食品分析センター調べ

### 100gあたりの栄養分析

九穀がゆ		発芽玄米ミルク	
エネルギー	186kj	エネルギー	95kj
たんぱく質	0.7g	たんぱく質	0.1g
脂質	0.2g	脂質	0.1g
ナトリウム	5mg	ナトリウム	5mg
炭水化物	9.7mg	炭水化物	5.2mg

※成分分析は(財)秋田県総合保健事業団調べ


### 調理方法

熱湯で湯せんの場合は3～5分、電子レンジにて調理する場合は2分で出来上がりです。


水分が少ない時は、お湯を少々加えてから温めて下さい。

※七分がゆ・九穀がゆに、稀に朎が混入している事がありますが、身体に害はございません。




商品名	容量	賞味期間	保存方法	JANコード
横手の元気がゆ 発芽玄米七分がゆ	250g	5ヶ月	常温	 4946553000943



商品名	容量	賞味期間	保存方法	JANコード
横手の元気がゆ 九穀がゆ	250g	5ヶ月	常温	 4946553000936



商品名	容量	賞味期間	保存方法	JANコード
横手の元気がゆ 発芽玄米ミルク	250g	5ヶ月	常温	 4946553000912