

もっちり熟成の酵素玄米で

免疫力UP！

「健康のためには白米よりも玄米の方が栄養豊富」とはよく知られていますが、その独特の風味のために食べづらいという方も多いですね。長岡式酵素玄米は、消化によく、小豆の風味・ほのかな塩気・もちもち食感から「おこわみたいで食べやすい」と大変、好評を頂いております。「てくてく」では信州産のこしひかり玄米と松本の銘水を使い、添加物・保存料も一切使用しておりません。どうぞご安心してお召し上がりください。



「からだにうれしい」で注目されています！

γ-アミノ酪酸ギャバ（GABA）による精神安定作用

むくみ改善

アンチエイジングの強い味方！抗酸化

便秘・腸内環境改善

成人病予防

*体質により玄米が合わない方もいらっしゃいます。不安のある方は、お気軽にご相談ください。

カロリーは変わらないのに、
なぜ多くのモデルや芸能人に愛されているの？
酵素玄米のGI値や栄養価について、ご紹介します。

白米 (168kcal/100g) GI値 88



酵素玄米 (163kcal/100g) GI値 55

GIとは、グリセミック・インデックス(Glycemic Index)の略。食後の血糖値の上昇スピードを表した数値で、GI値が70～は高GI、56～69は中GI、55以下は低GI食品とされています。近年、健康維持に役立つ食品を見分ける指標として注目されるようになりました。

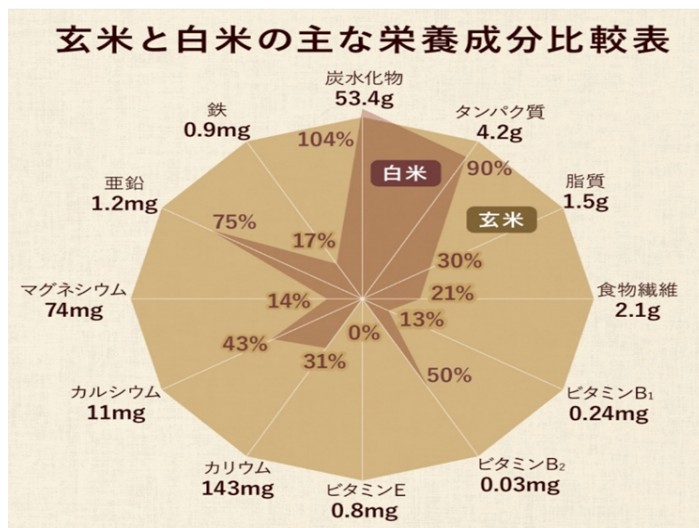
食事によって体内の血糖値が上がると、糖を組織内に取り込み、エネルギーとして、タンパク質の合成や細胞増殖するために、多くのインスリンが分泌されます。インスリンは脂肪の合成を促進し、分解を抑制します。高GI食品を摂取すると、一気に血糖値が上昇し、インスリンが大量に分泌されるため余ったエネルギー源が脂肪として蓄えられます。そのため、糖尿病、高血圧、高脂血症など「メタボリックシンドローム」の危険性が高まります。

低GI食品は太りにくい体をつくります

低GI食品は、血糖値の上昇がゆるやかであるため、適度な量のインスリンが分泌され、糖がすみやかに吸収されます。酵素玄米は、ミネラルや食物繊維が豊富なオススメの低GI食品です。

酵素玄米は酵素の働きによりそれぞれの栄養価、旨みが格段にアップしています

◆玄米と白米の栄養



◆小豆の栄養（酵素玄米では健康効果の高い専用の小豆を使っています）

ビタミン B1・ビタミン B2・小豆ポリフェノール・サポニン・ナイアシン・ビタミン B6・葉酸
パントテン酸・カリウム・カルシウム・マグネシウム・リン・鉄・亜鉛・タンパク質・食物繊維

参考文献:「秋田栄養短期大学 玄米の栄養について」

コミュニティカフェてくてく（定休日：日・月・祭日）

障がい者とともに運営しています！

0263-34-0611

info@npo-tekuteku.jp

HP <https://npo-tekuteku.jp>