

～.～.～.～.～.～.～.～.～.～

"2018年9月28日"

～.～.～.～.～.～.～.～.～.～

新米の季節ですね！

新米は水加減が難しいですね…慣れるまでに何回か失敗してしまいます。

調べてみると、「新米3合に対して2.8の目盛りにする。また、最低でも30分は吸水させてから炊く。」のがコツだそうです。

米は栄養の宝庫と言われていて、エネルギーである「でんぷん」や疲労回復・美肌づくりに良い「ビタミン B1、B2、E」、体の中にある酵素を活性化させる「亜鉛」、丈夫な骨をつくる「カルシウム」、細胞をつくる「たんぱく質」、整腸作用のある「食物繊維」などたくさんの栄養が含まれています。

特に玄米にはより多くの栄養が含まれていますが、白米も五分づきや七分づきにすると良いそうです。

珪素は玄米に多く含まれていると言われていています。

それでも、近年の環境の変化によって土自体の栄養素が昔に比べると減っていると言われていしますので、必要な量の珪素がとれていないかもしれません。

からだの基礎となるミネラル・珪素…足りない分はサプリメントで補いましょう！

弊社のオリジナル商品は全てに珪素が含まれています。