



新編集長
からの
ご挨拶

体形カバー、色使い、小物選び…、
上手な着こなしをプロがアドバイス！

今の私に似合う服

10
2017

奥菌壽子さんの「やせ体質」レシピ

睡眠負債・日野原重明先生・阿川佐和子さん

10月号



毎日食べたいスーパーフード

美腸に！
「うっかり」予防に！
ストレス対策に！

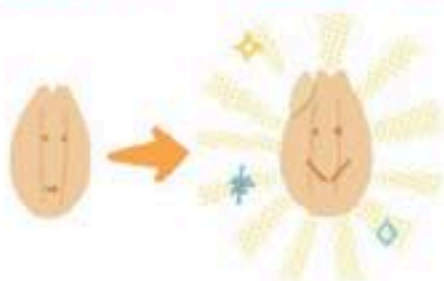


お話を伺ったのは

管理栄養士
堀 知佐子さん

管理栄養士。東京・千駄ヶ谷のアンチエイジング料理レストラン「ル・リール」代表。
<https://lerire.jp/>

玄米は発芽すると、
栄養価がぐーんとアップ!



腸を整え、「すっきり」を促す
食物繊維が白米の約**6倍!**

うっかり対策に効果的!

γ-オリザノールが白米の約**24倍!**

イライラを沈め、リラックスさせる

GABAが白米の約**15倍!**

※白米との比較。「なでこ健康生活」メーカー調べ。

「体にいい食事」といえば玄米を思い浮かべるかもしれないが、実は玄米は「鍵のな金庫」のように、栄養が中に閉じ込められた状態。胚乳が糠におおわれているため、中に詰まった栄養を効率的にとることは難しいのです。そんな玄米の栄養を「発芽させる」

という方法で金庫から解放したのが発芽玄米。発芽することで酵素が発生し、GABAやγ-オリザノールといったハルメク世代にうれしい栄養成分が飛躍的にアップします。白米に近い食感なので、玄米が苦手な方でもおいしく食べられますよ。

玄米を超える健康食 発芽玄米



市販の発芽米を買ってみたい、炊飯器で手作りしてみたけど
なかなか続かないのよね……

理由
1

市販の発芽米の価格は
白米や玄米の数倍!



白米(玄米)と、市販の発芽米をそれぞれ毎日食べ続けた場合、食費の差額は年間なんと約6万円!

※白米(または玄米)10kg4,000円、市販の発芽米10kg9,000円と仮定し、夫婦2人で1か月あたり10kg消費する場合で計算。

理由
2

市販の発芽米は
保存料を含むことも



市販の発芽米は腐敗防止と発芽の抑制のため、塩や保存料を使用していることも。たまに食べるならまだしも、毎日となるとちょっと心配。

理由
3

自宅で手作りするのは
時間がかかるし、
不衛生。



玄米から発芽させるには、夏なら1~2日、冬なら2~3日程度の浸水時間が必要。浸水中に雑菌が繁殖し、食中毒などを引き起こす危険性も。

でも大丈夫!

3時間で玄米から発芽玄米が炊ける
「なでしこ健康生活」なら、
コスト・安全・時間の問題を
一度に解決します!

詳しくは次ページへ!



お金をかけず、安全に、おいしく炊けるから毎日続く。

玄米から最短3時間で発芽玄米ごはんが炊ける！

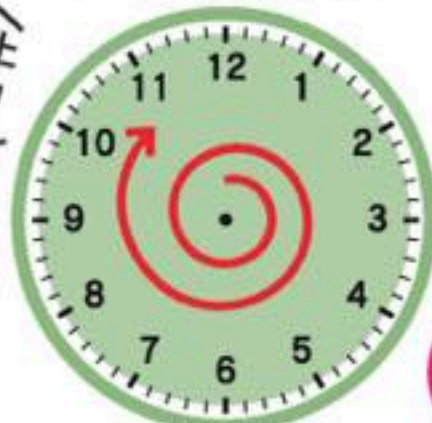
なでしこ健康生活

NEW

玄米を浸水させてから発芽までにかかる時間

【一般的な炊飯器】

24時間以上かかる！



【なでしこ健康生活】

最短2時間でできる！



私のおすすめです！



「なでしこ健康生活」だけの「円熟炊き」機能プログラムでふっくらもちもちの炊き上がり



高温沸騰で熱を閉じ込め、加圧した後に一気に減圧。お米を釜底から回転させながら加熱することで、粘りと甘みを引き出します。

いつもの玄米もふっくらやわらか！



買うと高いし、かといって自宅で発芽させるのは時間がかかる……そんな発芽玄米ライフのストレスをすべて解消してくれたのが、この「なでしこ健康生活」です。玄米を浸水させて発芽玄米として炊き上げるまで最短3時間しかかからないので、前日の夜から仕込む手間がなくなり、とても助かっています。

早く炊けるだけでなく、おいしく炊き上がるのもいいところ。以前、勉強もかねていろんなメーカーの炊飯器でお米の食べ比べをしたのですが、「なでしこ健康生活」で炊いたお米はふっくらしていてほのかに甘く、ダントツでおいしいと感じました。一般的な炊飯器と比べて少しお高めですが、市販の発芽玄米を買い続けるよりもずっとおトクですし、毎日おいしいごはんが食べられるので十分元は取れますよ（笑）。

世界特許の新技术! 「好みの味機能」で16通りの 「柔らかさ」×「香ばしさ」が選べます!

炊き方や調理法を選べる
14通りのモード機能

「香ばしさ」4段階
「柔らかさ」4段階



メニューに合わせてモードを選択可能

音声ガイド機能付きで操作に迷わない!

パン焼きや圧力調理も
スイッチひとつで簡単に!



お好みの機能を選択してください

確認ボタンを押してください



※音声ガイドは音声ボリューム設定により解除できます。

のし不可
なでしこ健康生活
商品番号 | 201-56307
64,584円(本体59,800円)

●セット内容/本体、計量カップ、しゃもじ、掃除用ピン、蒸し器、レシピブック
●サイズ(約)/幅26×奥行37×高さ25.7cm ●重量(約)/5.4kg ●主材/本体:ポリプロピレン樹脂(PP) パッキン類:シリコンラバー 内蓋:アルミニウム ●電源/AC100V(50/60Hz) ●電源コード長さ(約)/1.5m ●消費電力/調理:890W 保温105W ●最大調理容量/玄米:4合 白米:6合 ●炊飯1回あたりの消費電力量(約)/183Wh ●型式/NH L-2 ※保証期間は購入日より3年間。 ※韓国製

ハルメクポイント
1,953円分^{※1}
還元!

自動洗淨
機能付き

