

月山まんま

白米 2～3に月山まんま 1の割合で混ぜるだけ

白い発芽胚芽米

月山のある町 山形県西川町から「白い発芽胚芽米 月山まんま (R)」のご紹介

日本百名山の一つ「月山」。

その月山の麓西川町は、清らかな水と肥沃な土地で栽培される山形のトップブランド米「はえぬぎ」の生産地です。

「月山まんま (R)」は西川産「はえぬぎ」玄米を発芽させ、胚芽を残して「白く」精米した発芽胚芽米です。

消化が悪い赤ヌカを取り除いていますので、食べやすく消化吸収にすぐれています。ふっくらとした炊き上がりで、美味しくお召し上がりいただけます。



Vitamin
ビタミンE

ギャバ
GABA

食物繊維
dietary fiber

月山まんま (R) の主な特徴は・・・

●ビタミンEが約7倍!!

- ・ビタミンEは肌の老化を抑え、シミ・ソバカスを防ぐ働きをします。
- ・ビタミンEは血液をサラサラにする効果が期待できます。

●話題のギャバ(γ-アミノ酪酸)が約13倍!!

- ・ギャバは脳細胞の代謝を促進させる効果が期待できます。
- ・ギャバは記憶を改善する作用があるといわれています。

●食物繊維が約3倍!!

- ・食物繊維には腸内の有害物質やコレステロール等を吸収し、体外に排出しやすくなる作用があります。

●食物繊維が約3倍!!

- ・発芽玄米を肥満ぎみの糖尿病予備軍に食べ続けてもらったところ肝機能が改善され、内脂肪の減少に期待できます。

月山まんまは環境にやさしい無洗米です

月山まんまには栄養成分の高い発芽した胚芽がついています。その胚芽がお米をとぐことで、はずれないようにするため無洗米にしています。

安心・安全な美味しいお米『山形月山米』

山形月山米が美味しいのには訳があります。出羽三山の一つ霊峰月山と朝日連峰より湧き出る清らかな水ときれいな空気。そして肥沃な土地、更には昼夜の温度差が大きく、美味しい米作りに最も適した地域で、安全安心にこだわった特別な栽培と生産農家の高い技術力の結集の贈物です。

栄養成分の比較 (100gあたり)

	月山まんま	普通精米	普通白米対比
エネルギー	月山まんま	普通精米	普通白米対比
タンパク質	月山まんま	普通精米	普通白米対比
脂肪	月山まんま	普通精米	普通白米対比
糖質	月山まんま	普通精米	普通白米対比
植物繊維	月山まんま	普通精米	普通白米対比
ナトリウム	月山まんま	普通精米	普通白米対比
マグネシウム	月山まんま	普通精米	普通白米対比
ビタミンB1	月山まんま	普通精米	普通白米対比
ビタミンE	月山まんま	普通精米	普通白米対比
ギャバ γ-アミノ酪酸	10～13mg	1mg	10～13倍

月山まんま分析試験機関：財団法人 日本食品分析センター
普通白米：五訂日本食品基準成分表



白い発芽胚芽米『月山まんま (R)』の美味しい炊き方

ご家庭の炊飯器で普通白米と同じ炊き方です。

『月山まんま (R)』は無洗米ですので、とがないで軽くすすいで下さい。

※白くにごるのは淡白デンプンですのでそのままお炊き下さい。

月山まんま のみの 炊き方

月山まんまは無洗米になっておりますのでとぐ必要はありません。
水加減・つけおき・蒸らしは普通白米と同じです。

普通白米と 混ぜる時の 炊き方

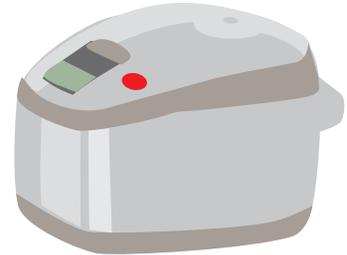
あらかじめといた普通白米2～3に対して月山まんま1程度の割合で混ぜてくだ
さい。水加減・つけおき・蒸らしは普通白米と同じです。



軽くすすぎます



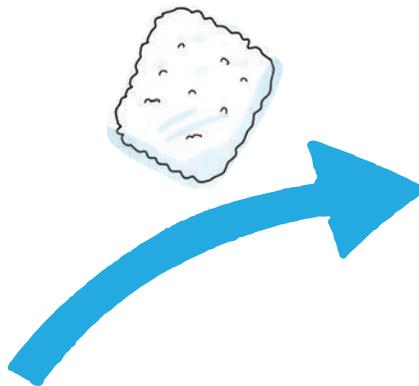
つけおきします



普通白米と
同じ炊き方でOK!

炊飯後の 保存方法

残ったごはんは、ラップをして冷凍保存しましょう。
(保存のままだと黄色くなって風味が損なわれます。)
電子レンジでチンすれば、電気代もお得です。



食べるときにレンジでチン!

炊飯器で保温しないで、
冷凍・冷蔵庫で保存!