

おいしく気軽に楽しむ“玄米”

キレイを目指す私たちの新習慣

日本ケロッグ



「玄米フレーク」220g。メーカー希望小売価格425円

体にうれしい栄養がバランスよく入った「玄米フレーク」は、キレイ&ヘルシーを目指す私たちにぴったり。そのままおいしいから、いつでもどこでも気軽に食べられて、毎日の習慣になりそうよ。

「玄米は白米に胚芽(はいがと外皮がついている)がとれ、その栄養が注目されています。でも、独特の味や食感が気になったり、なかなか気軽に食べられる機会がないという人も多いのでは? そんな玄米を、気軽においしく楽しめるのが日本ケロッグの「玄米フレーク」。カルシウムや鉄分、ビタミンB₁、B₂や食物繊維などの玄米本来の栄養素はもちろん、ビタミンCやDなども入り、うれしい栄養バランスに(下記参照)。ミルクやヨーグルトと一緒に、栄養いっぱい朝食も手軽にとれそう。さらには、この「玄米フレーク」は、そのまま食べてもいい! 大きめサイズのフレークが一枚一枚しっかりと焼き上げられたサクサクの食感と、穀物の自然な香ばしさをのりとした甘さが楽しめます。時間も場所も選ばず気軽に食べられて、さまざまな栄養が一度にとれるなんてうれしいよね。オフィスでちょっとつまむものも、栄養バランスのよいものを選んでみては? 毎日からキレイを目指す!

鉄分、ビタミンE・C・B₁、おいしく手軽に補給しようよ



シティ読者が試食しました!
これなら毎日つまんで食べたいね



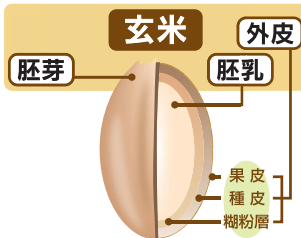
「玄米フレーク」を食べる山口雅子さん(25歳/金融、写真右)と橋本理江さん(26歳/金融、写真左)。キウイフルーツとヨーグルトをのせたデザートアレンジの試食も

山口 歯ごたえがあって香ばしい! 穀物の自然な甘みがおいしいね。
橋本 味がしっかりしてる。一つ一つが大きめだから、食べやすいし。
山口 私、外食では玄米を食べるようにしているよ。普段の食事は家族と一緒にだから難しいけど、これなら毎日気軽に食べられるね。
橋本 私は社食で玄米が選べるからうれしいの。
山口 栄養はもちろん、カロリーにも気をつけてヘルシーでいたいな。
橋本 ビタミンの入ったチュアブルやココア牛乳も好きだけど、これならカロリーを気にせずバランスよく栄養がとれるね。
山口 ヨーグルトやフルーツをのせたメニューもいい。ヘルシーな食材がデザート感覚で食べら

れる。フレークに厚みがあるからずっとサクサクのまま食べられるのがうれしい!
橋本 手軽においしく食べられるのがいいね。栄養が偏ったかな? っていうときのおやつにぴったり。明日から、さっそく会社でもつまんでみよう!

「玄米フレーク」は栄養バランスもグッド

玄米フレーク 40g でとれる栄養量	栄養素名
牛乳(200g)をかけたときの栄養量	
※1日の栄養素等摂取目安量を100%とする	
158mg 23%	カルシウム
378mg 54%	鉄
6.0mg 50%	鉄
6.0mg 50%	鉄
0.42mg 42%	ビタミンB ₁
0.50mg 50%	ビタミンB ₂
0.25mg 23%	ビタミンB ₂
0.55mg 50%	ビタミンC
48mg 48%	ビタミンC
50mg 50%	ビタミンC
0.65μg 26%	ビタミンD
1.25μg 50%	ビタミンD
4.8mg 48%	ビタミンE
5.0mg 50%	ビタミンE



玄米とは、外皮と胚芽がついたままの米のこと。食物繊維、カルシウム、鉄分、ビタミンE、B₁、B₂などが豊富に含まれます。玄米丸こと「玄米フレーク」は、栄養バランスがよいのが特徴です

リニューアル!

全粒オーツ麦などが原料の「グラノラ」に、ドライフルーツが入った「フルーツグラノラ」。この冬、キャンタローブ、メロンやクランベリーなど6種入ったドライフルーツと、パッケージがリニューアル。こちらもチェックしてみてください。230g。メーカー希望小売価格425円。



問い合わせ

☎0120(500)209

月~金曜 午前9時~午後5時

(土・日曜、祝日を除く)

<http://www.kellogg.co.jp>