

こんにくやく米で

炭水化物

ダイエット生活

糖質
50[※]%カット

カロリー
50[※]%カット

食物繊維
2.5倍

※お米0.5合+こんにくやく米4袋(炊きあがり2.5合)の場合

若いころはもっと
しまりがあったのに…。

ビール

飲み過ぎ



運動不足

中年の悩み

肩こり



体脂肪

揚げ物



そろそろ
本気で
ヤバくなってきた

とは分かっていても…

こんなことはありませんか？

- ☑ ついつい食べ過ぎる…
- ☑ 運動はなかなか続かない…
- ☑ 食事制限、カロリー制限はきつい…
- ☑ 付き合いで飲みに行くことが多い…
- ☑ 好物は我慢できない…



そんなお悩みをお持ちの方は

日々の「**糖質**」摂取量を
見直してみませんか？



糖質摂取量を見直す「糖質制限」とは?

一般的に糖質制限とは、糖質を多く含む炭水化物の摂取量を調整する食事制限を指します。

糖質のとりすぎは生活習慣病や肥満を招く恐れがあるとされていることや、カロリー計算をせず手軽に減量を見込めることから、近年注目を集めています。



糖質を多く含む炭水化物には

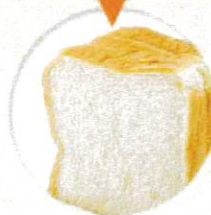
ラーメン
糖質55g
(200gあたり)



うどん
糖質41g
(200gあたり)



食パン
糖質66g
(6枚切り1枚あたり)



じゃがいも
糖質19g
(120gあたり)



などいろいろありますが

糖質制限には、
ほぼ毎日食べて、炭水化物の代表といえる

白米



糖質55g
(150gあたり)

で制限することが
とっても効果的なんです!

でも…



からだコントロールのこんにゃく米は
心身ともにバランスよく
健康的な糖質制限を支援します!



からだコントロールの
「こんにやく米」

をおすすめいたします！



いつものご飯に混ぜるだけで

糖質50%カット!

※お米0.5合+こんにやく米4袋(炊きあがり2.5合)の場合

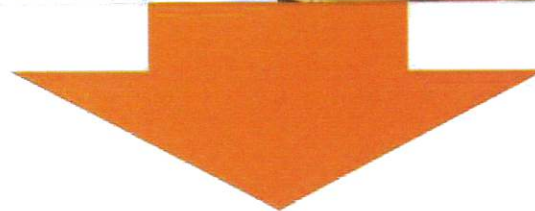
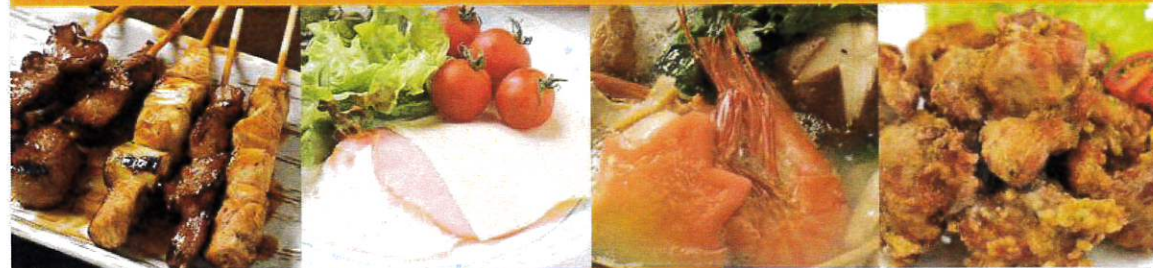
普段通りの食事をしながら
糖質制限を始めることができます!

もちろん!

ふっくらもちもちで
白米そのものの美味しさ!



奥さんの美味しい手料理も
今まで通り楽しんでいただけます!



でも…

糖質を制限しつつも 大丈夫なの？



もちろん過剰な糖質制限は禁物です！

糖質制限に関する書籍やレシピ本などが多く販売されていますが、炭水化物(糖質)は大切な栄養素の一つです。

それをむやみに制限し、過剰な糖質制限は大変危険です。

また白米を始め、麺類や小麦粉製品、いも類などを摂らない生活は、長期的に続けるにはとても忍耐が必要です。

心身ともにバランスよく糖質制限をすることが大切です。



からだコントロールのこんにやく米は
心身ともにバランスよく
健康的な糖質制限を支援します！

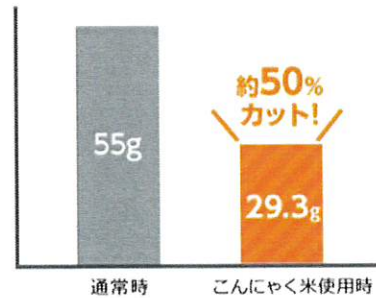


ポイント
1

^{ゼロ}**我慢0!**
美味しく食べて糖質50%カット。*

乾燥こんにやく米は、お米0.5合+こんにやく米2.5袋(炊きあがり3合)で炊いた場合、通常の白米より、糖質・カロリーともにおよそ50%カットすることができます。通常の糖質制限のように、炭水化物を摂取しないのではなく、食べて我慢することなく糖質制限を初めていただけます。(こんにやく米は1袋で、炊きあがり約1合分です。)

炊きあがり150gの糖質量*



ポイント
2 白米同様の美味しさ!
徹底した検品が美味しさの秘訣!

通常こんにやく米は、専用の機械で粒形状と粒重量を設定し製造しています。しかし機械まかせではどうして品質にもばらつきができ、食感も良くありませんでした。しかし乾燥こんにやく米は妥協を許さず、人の目と手で粒形状と粒重量を全量検品し製品化することで、高品質なこんにやく米のみを使用し、白米同様の美味しさで食べる満足を感じながら糖質制限をしていただけます。

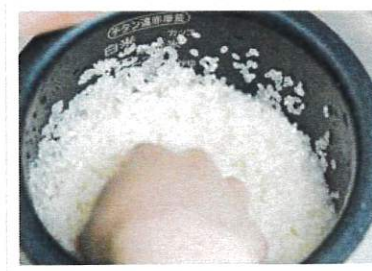


ポイント
3 超お手軽!
たった5秒で準備完了!

乾燥こんにやく米は、研ぎ終わったお米に注ぎ入れ、沈むように混ぜて準備完了です。

独自の乾燥工程を用いることで、こんにやく独特の臭いもほとんど残留しないので、水にさらしたり、洗ったりする必要もなくとってもお手軽!

あとは普通のお米を炊くだけで、美味しい糖質制限ご飯のできあがりです。



ポイント

4

冷凍保存もOK!

一度にたくさん炊いても大丈夫。

従来のこんにゃく米では、冷凍保存をしようとする際に電子レンジで解凍する際に、離水してしまうため、冷凍保存には不向きでした。しかし、乾燥こんにゃく米は、炊きあがりの粒形状と食感を白米に極力近づけることで、解凍後も白米と同じ水分量を維持し美味しく召し上がっていただけます。



さらに!

健康にも嬉しい成分も豊富です

レタスの2.5倍
食物繊維

レタスの2.5倍
貝カルシウム

ビロリ菌
抗菌作用

カラダの
中からキレイに
こんにゃく
マンナン

美味しい!

常備したい!

白米そのもの!

たくさんのお喜びの声を いただいております

常備したいです!

乾燥米は初めてですが、全く問題なくおいしくできました。仕事で帰りが遅く、毎日ご飯を炊くことができ



ない私には冷凍できる点も嬉しい!こんにやく米の割合も増やしやすく、さらに糖質やカロリーを低くできそう♪

健康のために!

いつものご飯に混ぜるだけで、味も変らないのにカロリーが少なくなるなんて!!健康にも糖質・カロリー



カットにも良さそうなので、これなら続けられそうです。

もっとも白米に近いかも

ご飯を炊くときに混ぜるだけなので、とても簡単です。炊き上がりもいつものご飯と同じでした。



主人に何も言わずに出したのですが、全く気づきませんでした。今も気づいてないです(笑)

美味しく食べて カロリーカット!

こんにやく米が入ってるよと言われてもわからないぐらいの出来です。すごい。実は



こんにやくが苦手なんですけど、臭いも食感も気になりませんでした。普段のごはんよりもっちり感は多少減りますが、これでカロリーカットできるなんて大満足です。

こだわり

1

原材料へのこだわり

無農薬のむかごこんにゃくを使用。

毎日食べるものだから健康に良いものを提供したいというこだわりから、乾燥こんにゃく米は、無農薬の有機JASむかごこんにゃくを使用しております。



こだわり

2

品質へのこだわり

国内加工で着色料・保存料不使用。

乾燥こんにゃく米は、炊きあがり後に白米のような自然な白色が残るように、着色料の代わりに天然の貝由来のカルシウムを使用しております。

さらに独自に乾燥工程を加えることで、保存料を使用せずに長期保存(賞味期限約2年間)を実現しました。



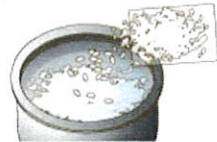
\とってもカンタン!/
こんにやく米 炊き方ガイド

1



お米を普通に研ぎ、水に10分ほど浸しておきます。

2



こんにやく米を注ぎ入れ、水を炊飯に応じた量を計り入れます。軽く混ぜてから炊飯してください。

3



炊きあがったら、すぐによく混ぜてお召し上がりください。

こんにやく米

おすすめメニュー



カレー、チャーハン、丼などは相性抜群!

これらのメニューは、ダイエットの大敵。「こんにやく米」を使えば簡単にカロリーカットのダイエットメニューに早がわり。



おにぎり、お弁当、ちらし寿司にもオススメです。

冷めても美味しく召し上がって頂けますので、おにぎり、お弁当など大得意です。



雑穀をプラスして、さらに食べやすく。

雑穀のこぼしい香りでさらに食べやすく、栄養価も高める事ができます。