

玄米酵素 まるわかり ブック



株式
会社

玄米酵素®

未来の子どもたちのために



株式会社玄米酵素 代表取締役社長

鹿内 正孝

酸味や塩味、苦味、甘味のいずれかを認識できなかったそうです。

私たち日本人の食生活は和食から洋食にシフトし、加工品を中心とした添加物を多用している食事が中心となりました。こうした食事は、大人たちの健康を害することはもちろん、ゆっくりとしかも着実に子供たちの健康、そして味覚も破壊しています。

東京医科歯科大の研究グループが、平成 24 年に埼玉県の小中学生 350 名の味覚を調べた結果、全体の 31%が

株式会社玄米酵素は、昭和 46 年の創業以来、玄米酵素の普及とともに、玄米自然食を基本にした食と健康の教育活動を行っています。現在、セミナー・料理教室を年間 19,000 回以上開催、170 以上の小・中・高等学校などの教育機関に講師を派遣しています。その取り組みが評価され、2016 年 2 月には文部科学省から青少年の体験活動推進企業表彰・奨励賞を受賞しました。創業以来重ねてきた食の教育活動が、評価されたものと自負しています。

平成 28 年度の国民医療費は 41 兆 3 千億円。国民一人当たりの生涯医療費は 2,600 万円です。税収が 52 兆円ですので、このままでは医療費が減びかねません。今後も私たちは、玄米酵素の普及とともに、食の教育活動を通じて、医療費の削減、健康社会の実現に貢献します。

未来の子どもたちに良い財産を残すためにも、玄米を中心とした伝統的な日本型食生活を実践しようではありませんか。

玄米酵素誕生ものがたり



家族健康不安が原点

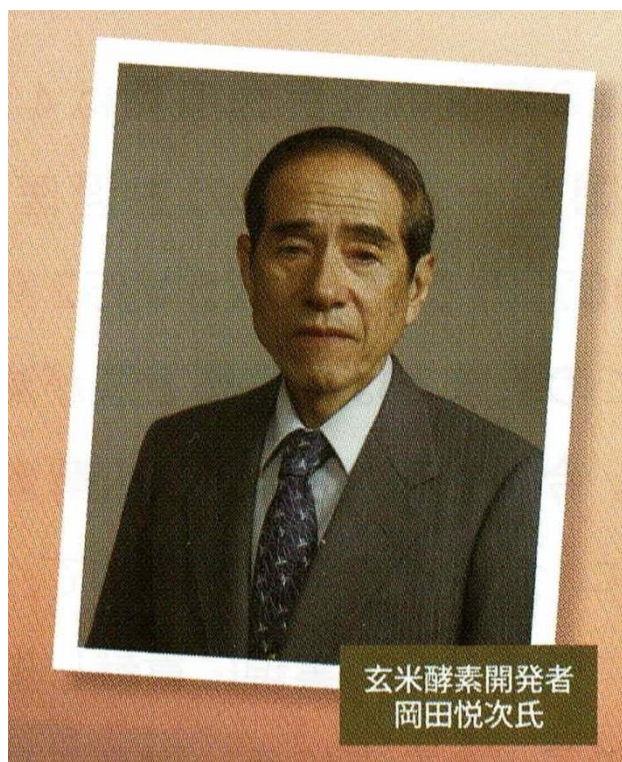
株式会社玄米酵素の創業者・岩崎輝明は、自身と妻、2人の娘も健康不安に悩まされていました。

そんな折、玄米自然食に出会い、食べ物と身体の関係、自然の法則に合った食生活の必要性、玄米の優れた成分などの知識を得て、玄米を中心とした食改善こそが健康の原点である

ことを知ります。

まさに、目からウロコの思いをした岩崎でした。

運命の出会い



玄米酵素開発者
岡田悦次氏

勇んで始めた玄米自然食でしたが、白米に慣れた家族、とくに1歳と3歳の子どもたちは玄米になじめず、早々にギブアップしてしまったのです。

思い悩む岩崎のもとに、ある日、酵素研究家・岡田悦治氏が「玄米を麴で発酵させることに成功した」というニュースが届きます。

さっそく取り寄せて食べてみたところ、3ヵ月も経たないうちに、家族全員がその力を実感しました。

生涯をかける決意

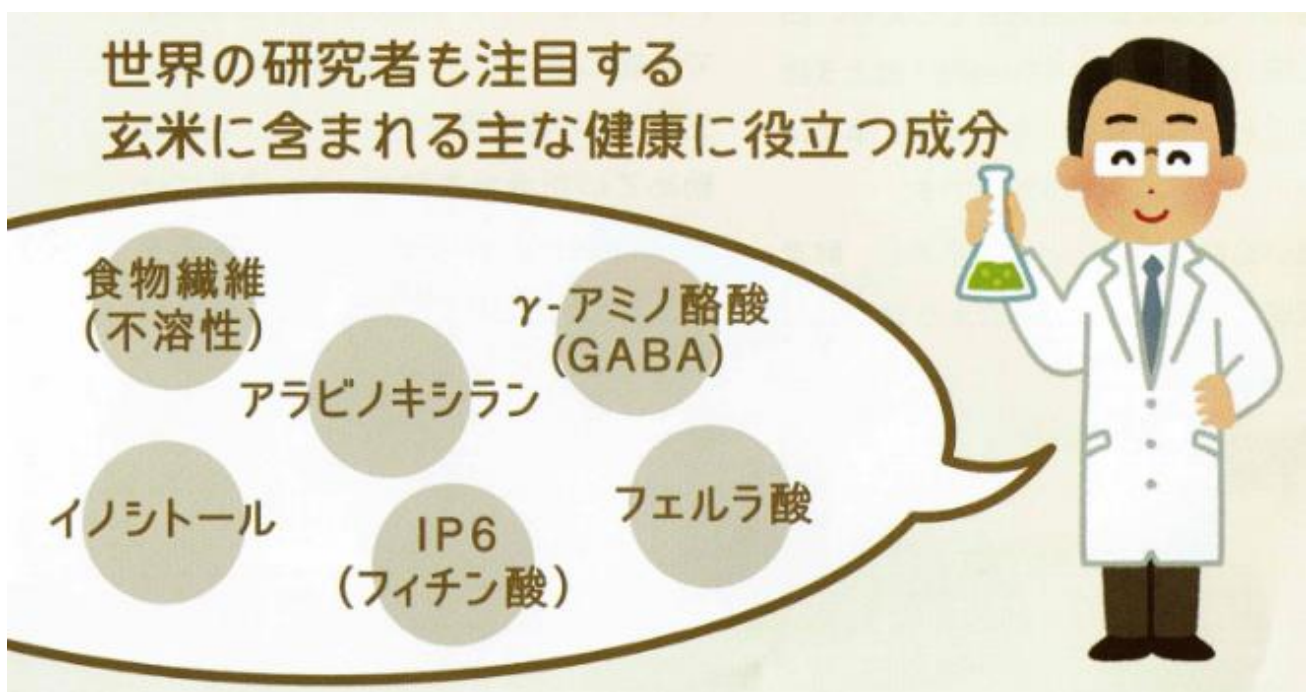
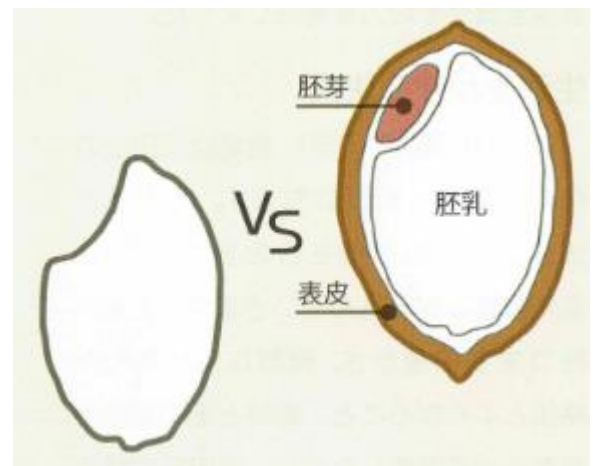
1971年（昭和46年）、岩崎は岡田氏の住む千葉へと旅立ちます。岡田氏と出会い、その研究を目の当たりにし、玄米酵素に惚れ込んでいきます。玄米の持つ栄養の豊かさ、発酵により消化が格段とよくなること、岩崎とその家族が身をもって実感したこと、岡田氏の揺るぎない信念……。そうしたものが岩崎の中で一筋の道となり、玄米酵素の普及に生涯をかける決意をさせました。岩崎は勤めていた会社を辞め、2ヵ月後には玄米自然食と玄米酵素の普及事業をスタートさせたのでした。

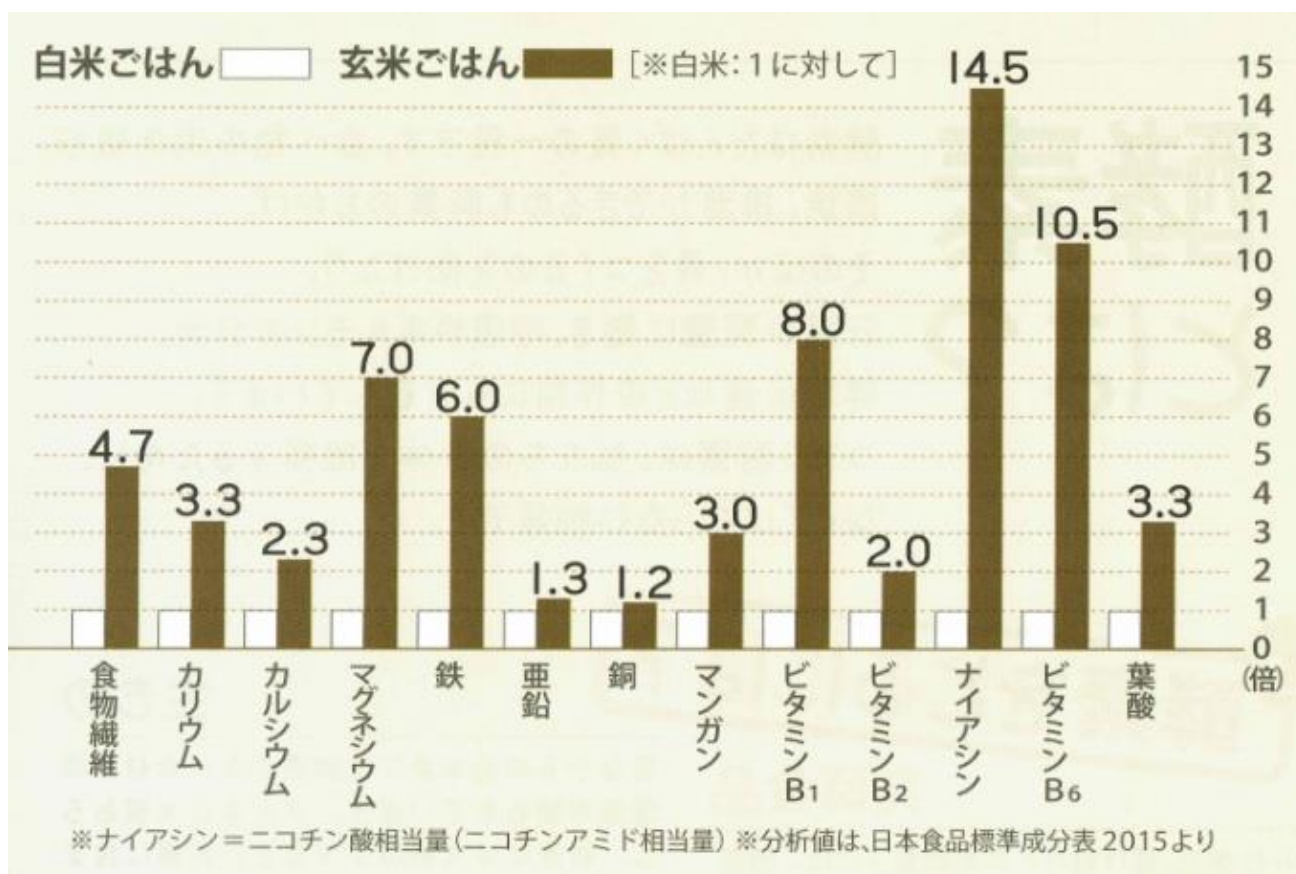
玄米とは？

玄米は、稲からもみ殻を取り除き、胚芽や表皮が残っている状態の米です。ビタミン、ミネラル、食物繊維、その他の有効成分を含んでおり、主食としては大変優れ、最近では世界中で注目されています。

白米と玄米の栄養比較

白米と比べて、こんなスゴイ!! 玄米に含まれている栄養素の多くは、精米する時に削ぎ落とされてしまいます。玄米ごはんは、白米ごはんに比べるとビタミン B₂ は約2倍、食物繊維は約5倍、ビタミン B₁ にいたっては約8倍も含まれています。





玄米の弱点

こんなにカラダに良い玄米が
なかなか広まらない理由

優れた点の多い玄米ですが、現代人にとっては調理に手間がかかる、味覚が合わない、消化を助けるためによく噛まなければならないなどの理由で、一般的に広く普及してはいないのが現状です。



酵素とは？

酵素はたんぱく質の一種です。食べ物の消化吸収、燃焼、排泄ができるのも酵素のおかげ。

そのほか、骨を作るのを助けたり、肝臓や腎臓に働き、吸収やホルモンの分泌、神経伝達などの作用にも介在しています。つまり酵素は、私たちの身体を維持するために、なくてはならない物質です。

酵素をとるには？

発酵食品

みそ、納豆、漬物などの発酵食品には、麹菌、納豆菌、乳酸菌などさまざまな微生物が作る酵素がたくさん含まれています。



生もの

昔ながらの日本食には酵素の多い食材や調理方法が使われています。サンマに大根おろし、刺身には大根のツマなど。大根に含まれているたんぱく質分解酵素セテラーゼが魚の消化を助けます。



酵素の弱点

加熱すると働きを失う酵素、
食事から充分にとるのは大変。

酵素はたんぱく質のため、熱を加えると性質が変わります。50℃前後で働かなくなり始め、70℃以上で活性が失われてしまいます。現代の食生活では多くの食物が加熱され、酵素不足を招きやすくなっています。

加工食品やインスタント食品からは酵素は摂取できません。欧米化が進む現代の食事では、十分な酵素の摂取が難しくなっています。



玄米酵素とは？

玄米酵素は、玄米、胚芽・表皮を麹菌によって発酵させたバランスの良い健康補助食品です。発酵によって各種酵素が生まれ、ビタミンB群やアミノ酸も豊富になります。

麹菌で発酵

玄米を消化・吸収しやすくするために、麹菌を加えて発酵させています。発酵により、各種酵素が生まれ、アミノ酸やビタミンB群なども増えます。



白米 vs 玄米 vs 白米+ハイ・ゲンキスピルリナ2袋

白米ご飯を食べながら 玄米食以上の栄養価

玄米食を続けるのは難しいという方も、白米+玄米酵素で玄米以上の栄養を摂ることができます。白米や玄米に比べて栄養価が総合的に高く、現代人に不足しがちな栄養素を手軽に補えるのが玄米酵素なのです。

白米+ハイ・ゲンキ2袋
(スピルリナ)

※玄米と白米は「飯」(炊いたごはん) 100g分で
比較。「日本食品標準成分表 2015」参照。



玄米酵素は「ここ」がスゴイ！

①酵素が食べ物の分解を助ける

ついつい食べ過ぎてしまう方にオススメです。

②美容成分

玄米のフェルラ酸、麹菌が作るコウジ酸などの美容成分が含まれています。

③カロリー控えめ

1日分の目安6袋を召し上がっても88kcal。
カロリー控えめで栄養補給ができます。

④不足しがちなビタミン・ミネラルを補給

ビタミン・ミネラルが豊富に含まれています。

⑤学術研究・エビデンス

全国の大学の研究により、学術論文が20本以上、医療機関でも紹介さ入れています。

⑥携帯に便利

外食や旅行の時も、手軽に食べることができます。

⑦食物繊維がごぼうの4倍

ごぼう（生）と比較して約の食物繊維が含まれています。

こんな方におすすめします！

甘いものが好き
間食がやめられない



→不足しがちな
ビタミンB群を補える

野菜不足が気になる



→野菜に多い
βカロテンも補える

肉や脂っぽい
料理が好き



→野菜不足、
ビタミン不足を補える

お酒を飲む機会が多い



→ビタミンB群の
働きに期待

食物繊維が不足気味



→食物繊維が
ごぼうの約4倍

食事の後に



→酵素が食べたものの
分解を助ける

妊娠中・授乳中の
栄養管理が気になる



→葉酸、ビタミンB12、
鉄を補える

スポーツをする
スタミナを維持したい



→運動で消費する
ビタミンB群を補給





酵素の力を 目で見える実験！

- ① 片栗粉をお湯で溶いて
硬めのくず湯を作ります。

片栗粉はご飯と同じデンプン質。くず湯を
ご飯とお考えください。



- ② くず湯に  玄米酵素を入れてかき混ぜます。

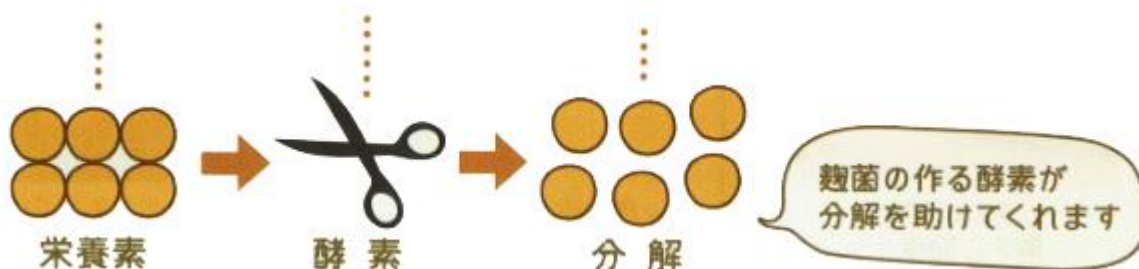


3分位放置して
再度軽くかき
混ぜます。



**玄米酵素が
デンプン質を分解！**

酵素によりデンプン質が分
解されて、水のような状態に
なります。「つつい食べ過
ぎてしまう」そんな方にこそ
玄米酵素がオススメです。



麹の作る酵素が分解を助ける

玄米を麹菌で発酵させている玄米酵素。麹菌は発酵する過程で、デンプン質やたんぱく質を分解する酵素をはじめ、多種多様な酵素を作ります。食べものに含まれる栄養素には、体内に吸収しづらい形のものもありますが、酵素は栄養素を分解し、体内に吸収しやすい形に変えます。

玄米酵素は 食物繊維が たっぷり！



1日に必要な食物繊維の量は20gとされています。最近の日本の食生活の場合、15g程度は通常の食事から摂取できていますが、あと5g食物繊維を摂取したいところです。

玄米酵素に含まれる食物繊維



100g中の食物繊維含有量比較

ハイ・ゲンキスピルリナ	21.6g
ごぼう	5.7g
玄米ごはん	1.4g
バナナ	1.1g
ほうれん草	2.8g
さつまいも	2.8g

「日本食品標準成分表 2015」より計算

1日に足りない5gの 食物繊維を摂取するには…



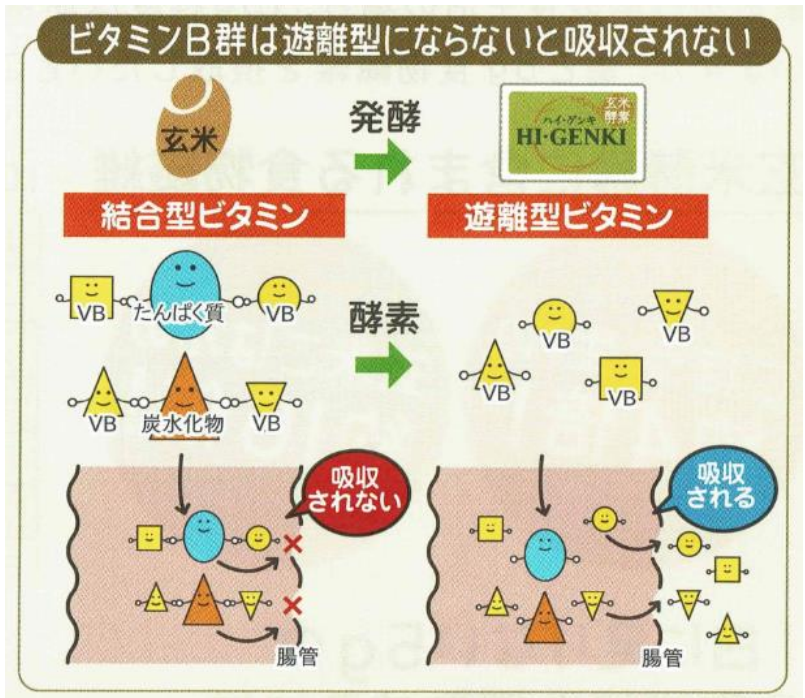
玄米酵素のビタミンB群は 玄米のままより吸収がよい！

玄米に豊富に含まれるビタミンB群はたんぱく質などと結合していて、そのままでは吸収することができません。胃酸や様々な酵素により、「遊離型ビタミン」に変わり、はじめて腸で吸収されます。

そのため、せっかく玄米を食べても、よく噛まないでビタミンB群が体内で利用できる率は少なくなってしまうと考えられます。

玄米を麹菌で発酵させると、「遊離型ビタミン」が増えていることが、立命館大学の田中謙先生の研究で明らかになりました。

Journal of Computer Aided
Chemistry, Vol.18(2017)



.....

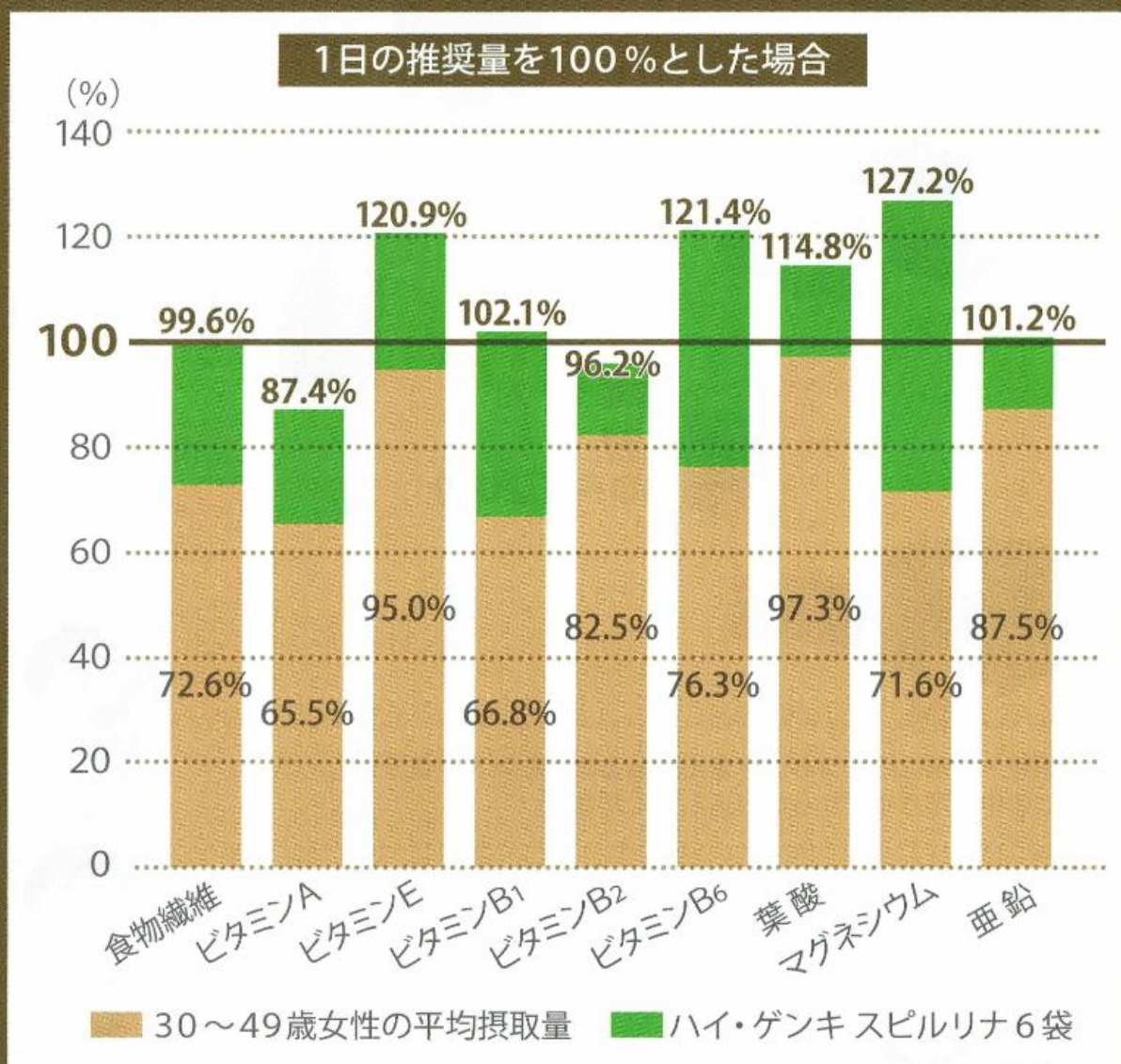
玄米酵素は玄米食が向かない方でもビタミンB群を効率よく吸収でき、体内で利用できる優れた食品であると考えます。

また、ビタミンB群は運動でも消費されますので、スポーツをする方にもオススメです♪



ハイ・ゲンキ6袋で、1日の推奨量をクリア!

日本人の平均摂取量に、ハイ・ゲンキ スピルリナを6袋加えた場合、
ビタミンE・B1・B6・葉酸・マグネシウム・亜鉛などの栄養素が
1日の推奨量を上回ります。



- 30～49歳女性の1日の推奨量【参考】日本人の食事摂取基準〔2015年版〕
- 30～49歳女性の1日の平均摂取量【参考】平成25年国民健康・栄養調査
- ハイ・ゲンキ スピルリナ玄米酵素商品分析：(財)日本食品分析センター

玄米酵素の食べ方①

食べ方は？ 食べる量は？

1日の目安量



スピルリナ（顆粒タイプ）

1日 3～9 袋



スピルリナ（粉末タイプ） 1日 10～30 g 計量

スプーン大さじ摺り切り 1杯で約 5 g



ハイ・ゲンキ花粉

1日 60～120 粒



玄米ファイン

1日 15 粒～20 粒

基本編

顆粒・粉末は水に含み、水またはぬるめのお湯を少量流し込んで、口の中で湿らせてから飲み込んでください。



花粉（錠粒）、玄米ファインは、噛んで食べてください。



お子さまの場合は、適宜、量を減らしてください。
体重 10kg 当たり 1 日 1 袋が目安です。

玄米酵素は食品ですので、食べ方・食べる量に決まりはありません。

目安をもとに、体調にあわせて自由にお召し上がりください。

詳しい食べ方はホームページで

<https://www.genmaikoso.co.jp>

玄米酵素の食べ方②

おいしい飲み方・食べ方レシピ

応用編

酵素は熱に弱いため、加熱したり、熱いものに混ぜるのは避けて下さい。

そのまま食べるのが苦手な方は、毎日の食卓にプラス！

豆乳ヨーグルトに混ぜて



豆乳やスムージーに入れて



少し冷めたみそ汁やスープに入れて



サラダにふりかけて



シリアルに入れて



ソースやディップに混ぜて



ゲンキシェイク



材 料

- 「元氣大豆 21」… 30g
- 「玄米酵素」… 12g
- 「元氣糖（粗製糖）」… 4g

作 り 方

- 上記材料すべてをシェーカーまたはコップに入れ、水 300cc を加え、混ぜ合わせます。
- 元氣糖（粗製糖）の量はお好みで調整してください。

カロリーが気になる方は朝食がわりにシェイクを飲む方法もオススメ！

※計量スプーン大さじすり切り 1 杯で約 5 g です。参考にしてください。
 ※分量は、体調やお好みに合わせて加減してください。糖尿病や肝臓、腎臓に病気のある方は、1 日の総摂取量たんぱく質量を超えないように注意しましょう。
 ※作り置きはせずに、すぐにお飲みください。特に夏場はご注意ください。

玄米酵素の食べ方③ 食べるタイミングは？

食事の前に



体重管理、食べすぎが
気になる方におすすめ！

食事を減らしたい方、ダイエットをしたい方の多くは、食前に食べているようです。空腹のときに玄米酵素を食べると、食物繊維がお腹で膨らむため、空腹感を減らすことにつながります。おやつを食べる前や、お腹がすいた時に食べるのもおすすめです。

食事の後に



食べたものの
分解を助ける

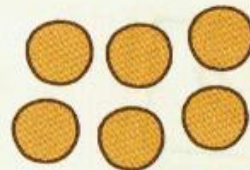
食べたものの分解を助ける酵素を活かすために、食後に食べる方が多いようです。



栄養素



酵素



分解

お酒の席で



飲酒で不足しがちなビタミン
B群を補うことができます。

玄米酵素分析表 ※100g あたり

商 品 名	ハイ・ゲンキ プレーン	ハイ・ゲンキ スピルリナ	ハイ・ゲンキ 霊 芝	ハイ・ゲンキ グルカン	ハイ・ゲンキ ビフィズス	ハイ・ゲンキ 花 粉
分析年月日	平成 28 年 2 月 10 日	平成 27 年 9 月 1 日	平成 28 年 2 月 10 日	平成 28 年 2 月 10 日	平成 28 年 2 月 10 日	平成 28 年 8 月 25 日
分 析 番 号	第 16004972007 -0301～0401号	第 15088343001 -0101～0201号	第 16004972001 -0301～0401号	第 16004972002 -0301～0401号	第 16004972009 -0301～0401号	第 16087062001 -0201～0301号
エネルギー	412 kcal	427 kcal	420 kcal	423 kcal	413 kcal	367 kcal
たんぱく質	14.4 g	25.9 g	25.7 g	25.7 g	14.2 g	16.1 g
脂 質	16.0 g	23.1 g	22.2 g	22.5 g	20.9 g	18.7 g
炭水化物	60.1 g	39.7 g	41.2 g	40.6 g	53.2 g	49.5 g
糖 質	44.9 g	18.1 g	17.4 g	18.3 g	31.0 g	28.8 g
食物繊維	15.2 g	21.6 g	23.8 g	22.3 g	22.2 g	20.7 g
ナトリウム (食塩相当量)	8.2 mg 0.021 g	64.3 mg 0.163 g	41.5 mg 0.105 g	43.4 mg 0.110 g	15.9 mg 0.040 g	21.3 mg 0.054 g
水 分	1.8 g	1.8 g	1.3 g	1.6 g	1.0 g	5.4 g
灰 分	7.7 g	9.5 g	9.6 g	9.6 g	10.7 g	10.3 g
カルシウム	239 mg	352 mg	355 mg	365 mg	371 mg	1110 mg
リ ン	1.70 g	1.89 g	1.95 g	1.97 g	2.36 g	2.05 g
鉄	5.3 mg	10.9 mg	16.8 mg	13.9 mg	7.46 mg	6.98 mg
カリウム	1.47 g	2.06 g	2.15 g	2.15 g	1.97 g	1.77 g
マグネシウム	682 mg	769 mg	779 mg	792 mg	952 mg	774 mg
マンガン	13.7 mg	14.6 mg	14.2 mg	14.5 mg	19.0 mg	16.8 mg
亜 鉛	4.31 mg	5.23 mg	5.06 mg	5.12 mg	5.11 mg	4.17 mg
銅	0.40 mg	0.81 mg	0.65 mg	0.64 mg	0.47 mg	0.64 mg
セレン	検出せず	7 µg	6 µg	6 µg	6 µg	7 µg
ビタミンA	3 µg	731 µg	867 µg	858 µg	3 µg	3 µg
ビタミンB1	1.60 mg	1.85 mg	1.98 mg	1.99 mg	2.21 mg	1.27 mg
ビタミンB2	0.55 mg	0.78 mg	0.85 mg	0.81 mg	0.68 mg	0.61 mg
ビタミンB6	2.22 mg	2.58 mg	2.30 mg	2.36 mg	2.94 mg	2.47 mg
ナイアシン	37.1 mg	39.6 mg	37.5 mg	38.2 mg	51.3 mg	48.9 mg
パントテン酸	5.21 mg	4.75 mg	6.01 mg	7.24 mg	7.80 mg	5.88 mg
葉 酸	0.20 mg	0.20 mg	0.26 mg	0.26 mg	0.24 mg	0.20 mg
ビタミンB12	検出せず	7.9 µg	8.9 µg	7.9 µg	0.04 µg	検出せず
ビオチン	31.3 µg	40.0 µg	45.7 µg	46.4 µg	39.9 µg	37.2 µg
ビタミンE	7.1 mg	7.4 mg	6.7 mg	6.9 mg	9.6 mg	6.8 mg
ビタミンK1	13 µg	79 µg	68 µg	72 µg	14 µg	15 µg
スーパーオキシド消去活性	880 単位/g	780 単位/g	700 単位/g	770 単位/g	990 単位/g	1100 単位/g
フィチン酸	3.99 g	4.42 g	4.49 g	4.11 g	6.66 g	5.43 g

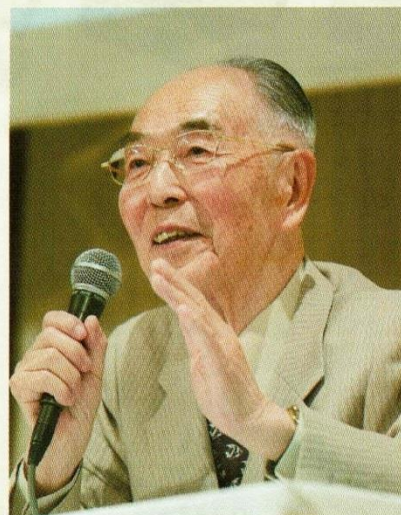
※一は未検査 ※ビタミンE＝α-トコフェロール ※ナイアシン＝ニコチン酸相当量(ニコチンアミド相当量) ※ビタミンA＝レチノール活性当量 ■分析依頼先: (財)日本食品分析センター

玄米酵素の学術研究

学術研究会座長 小林 博 先生

公益財団法人札幌がんセミナー理事長、北海道大学名誉教授、元日本癌学会会長

創業者の岩崎さんとロータリークラブでのご縁から、学術研究をお手伝いするようになりました。玄米酵素が世の中から信用、信頼されるためには、医学的な証明が絶対必要だという私の提言を受け止めてくれ、1998年に研究会が発足しました。それ以来、各方面の専門家に依頼して、厳しい目で研究を続けています。動物実験ではありますが、多方面にわたり医学的に興味深い研究結果が出てきており、国際的にも権威のある専門誌に英文論文が既に20本以上も掲載されるまでになりました。



【F.B.R.A.(ふぶら)研究会の主なメンバー】

小林 博 先生	北海道大学名誉教授 座長
田澤 賢次 先生	富山医科薬科大学名誉教授
森 秀 樹 先生	前岐阜大学学長
大西 克成 先生	徳島大学名誉教授
済木 育夫 先生	富山大学名誉教授
岡 田 太 先生	鳥取大学医学部教授
石川 秀樹 先生	京都府立医科大学特任教授
片岡 佳子 先生	徳島大学大学院教授
久野 壽也 先生	豊川市民病院病理診断科
東 達 也 先生	東京理科大学薬学部教授



〔 F.B.R.A.(ふぶら)とは～
玄米と胚芽表皮を麹菌で発酵させたものという意味の玄米酵素の学術名です。 〕

玄米酵素をおすすめします



北海道名寄市 たに内科クリニック

谷 光憲 先生〈内科・消化器科〉

玄米酵素は、スピルリナと霊芝を1日に6～8袋食べています。健康維持に役立っているなと思います。当院は、食事指導、生活習慣の指導に力を入れており、食事改善の一環として患者様に玄米酵素を紹介しています。



東京都墨田区 きらく内科クリニック

都野 晋一 先生〈内科・消化器内科・小児科〉

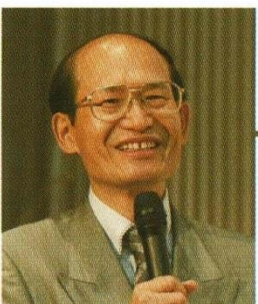
私自身の体調管理に玄米酵素が役に立っています。不摂生な食事の患者様等に、玄米酵素成分を考慮に入れた上で、説明、紹介しています。



埼玉県さいたま市 大宮レディスクリニック

出居 貞義 先生〈婦人科・不妊治療〉

玄米酵素を食べ始めて10年以上になりました。患者様の栄養のアンバランスを整えるために、玄米酵素を紹介しています。



栃木県下野市 回生眼科

山口 康三 先生〈眼科・漢方内科〉

玄米食や少食を基本とした食事指導をしています。玄米酵素は食べて良さを実感。エビデンスも豊富なので自信をもって、患者様にすすめています。

昭和 46 年創業以来皆様の健康を支えてまいりました。

全国から愛用者の皆様の声が届いています！

玄米酵素、ハイ・ゲンキは 40 年以上にわたり続けている方も多くいらっしゃる玄米発酵食品です。親から子へ。さらには孫、ひ孫と親子 4 代で食べ続けているご家族も少なくありません。全国のご愛用者の皆様からいただいたお声のなかから、一部をご紹介しますいただきます。※年齢は取材時のものです。



健康を実感しています

VOICE!

玄米酵素は頼もしい味方、縁の下の力持ちです。
自分や家族をはじめ、大切な方々がこれまで以上に健康に近づいていると実感しています。

東京都／腸もみセラピスト 真野 わかさん (40代)

本当の健康に

通っていた鍼灸院の紹介で飲みはじめて、すぐに良さを実感しました。どんなにいい治療をしても生活習慣を正さなければ、本当の健康とは言えません。そこを補ってくれるのが玄米酵素です。

広島県／鍼灸師 藤岡 秀暢さん (30代)



VOICE!

VOICE!

元気に現役で仕事をしています！

ハイ・ゲンキを食べ始めて約 3 年、71 歳の今も現役を続けております。今は家族 4 人で愛用しています。

静岡県／中川 利雄さん (70代)



お手入れの結果が違います

お客様のインナーケアアイテムを探していて玄米酵素に出会いました。玄米酵素をはじめていただくとお手入れの結果が違い、スッカリする、きれいになったと喜ばれます。

青森県／エステティシャン 泉谷 好能さん(40代)



VOICE!

継続力が魅力です

私が玄米酵素を気に入った理由は、なんといっても、結果が早く出て継続力があることです。美意識の高い友人や、エステ関係者からも好評です。

沖縄県／エステティシャン 青柳 裕子さん(30代)



VOICE!

VOICE!

ハイ・ゲンキ大好き!

毎日お母さんとハイ・ゲンキ スピルリナを食べてます。

お友達も大好きです。

神奈川県／伊藤 るなちゃん(3歳)

野菜不足なので手放せません

ハイ・ゲンキ スピルリナを長年愛用しております。一人暮らしで野菜不足気味の自分にはバッチリです! 毎日パワフルに過ごしています。ハイ・ゲンキは手放せません!

神奈川県／阿万野 要一さん(40代)

VOICE!

よくあるご質問

皆さまに安心していただけるよう
よくお寄せいただくご質問にお答えします。



Q.1

食物繊維の多い食生活を
はじめたら、ガスが出たり
お腹が張ったりするのですが…。

A.1 食物繊維が分解されるとき、 ガスが発生します

玄米、サツマイモ、ごぼう、穀類など、食物繊維が多く含まれている食品を食べ始めると、ガスが出たり、お腹が張ったりすることがあります。食物繊維が腸内細菌により分解されると、二酸化炭素やメタンなどのガスが発生します。これらはさほど臭くないガスです。継続して食べてい



ると、腸内環境（腸内細菌）が安定してくるので、「ガス」は減ってくると思われます。ガスが出過ぎて困る場合は、食物繊維の量を減らして、様子を見るのも方法です。また食事とともに飲み込んだ空気も原因

として考えられます。お腹が張るのも、食物繊維が腸内細菌によって分解され、ガスが発生することが一つの原因と考えられます。また、食物繊維が水分を吸って腸内で膨らむことも原因と考えられます。食物繊維は本来なら腸の蠕動運動を促しますが、食物繊維の多い食事に切り替えると最初の頃は食物繊維への対応がしきれず、お腹の張りを感じられると思われます。

Q.2

食物繊維の多い食生活をはじめたら、
便が固くなったのですか？。

A.2 不溶性の食物繊維には水分が有効です

玄米や豆類を食べ始めると、便が固くなる方がいらっしゃるの、不溶性の食物繊維との関係が考えられます。食物繊維は、水分が不足すると便を固くしてしまいます。したがって、不溶性の食物繊維を取る場合は、普段よりも水分を多めにとることをオススメします。水は口に入れて飲めるくらいの少し熱い温度43度くらい、タイミングは朝起きてすぐや食事と食事の間などの空腹時がオススメです。また海藻類・リンゴ



などに含まれる水溶性の食物繊維は、便を軟らかくする特徴がありますので、意識して摂取することをオススメします。あまりにひどい時は、不溶性の食物繊維を減らして様子を見てください。

不溶性食物繊維



水溶性食物繊維



ポイント

両方の食物繊維をバランスよく取ることが大切です！

Q.3

玄米食をすれば、
玄米酵素は必要ないですか？

A.3 玄米食をしていても、 玄米酵素は有効です



玄米は消化が悪いため、一口50回～100回嚙まなければならないなどと言われます。早食いの方、胃腸が悪い方などは、玄米酵素を食べることで、玄米に含まれる栄養素の吸収を助けます。

また、玄米食を続けても、なかなか良さを実感できない方にも、玄米酵素の併用をオススメします。玄米に含まれているビタミンB群の多くは、たんぱく質などと結合していて、そのままでは吸収できません。体内で遊離型ビタミンに変わって、はじめて吸収されます。玄米酵素は発酵により、吸収しやすい遊離型ビタミンB群が大幅に増えていきますので、玄米よりもビタミンB群を吸収しやすいと考えられます。(P13参考)

Q.4

玄米酵素は薬との併用は
どうでしょうか？
また、薬と併用する場合、
タイミングは？

A.4 ご自身が続けやすいタイミングでどうぞ

医師に玄米や麹菌で発酵した食品、その他の原材料を制限されている場合以外は、特に薬との併用に問題はありません。玄米酵素は食事の一部ですので、好きなタイミングでお召し上がりください。

薬は指定されたタイミングでお飲みください。
心配な場合は主治医にご相談ください。



Q.5

玄米酵素は妊婦さん、授乳中のママ、赤ちゃんが食べても大丈夫ですか？

A.5 もちろんです！ 積極的な補給をオススメします

玄米酵素は妊婦さんに大切な葉酸、ビタミンB12、カルシウム、鉄分、食物繊維を含んでおり、1袋あたり14キロカロリーですから、妊娠中や産後の方には特にオススメです。これらの栄養素は食事での補給が基本ですが、さ



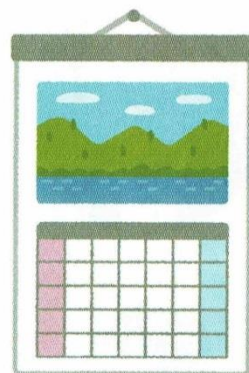
らに玄米酵素で積極的な補給をすることが望ましいのです。出産後や授乳中にも、継続して食べてください。赤ちゃんには離乳食をはじめて3ヵ月後くらいから、少しずつなじむ程度に始めるとよいでしょう。

Q.6

食改善はどれぐらい続けたらよいですか？

A.6 まずは1年間続けてみましょう

人間の細胞は1年で8～9割が入れ替わると言われています。
まずは1年間食改善を続けてみてはいかがでしょうか。



.....
ご相談はお気軽に

受付時間 9:00-17:30
土・日・祝日を除く

お客様相談室

☎ 0120-13-6789

栄養相談

☎ 0120-41-4492
ヨ イ シ ョ ク ジ

.....
(株)玄米酵素が委託している一般財団法人「食と健康財団」の管理栄養士がお答えします。
.....

私たちのこだわり、それは…

「安全・安心・高品質な製品」 をお届けすることです。

「原料」をつくる農家、「製品」を製造・管理する工場・倉庫など、
全てにおいて厳重な検査・管理を実施。

お客様が健康な毎日を送るため、「安全・安心・高品質」な製品をお届けいたします。

製造
の安全

生産工場・ 中央研究所

より安全で優れた製品を生み
出すため、札幌から車で50分
程の当別町(石狩郡)に、昭和

60年、生産工場と中央研究所を設立しました。
平成12年には国際的な品質管理・品質保証規格
「ISO9001」の認証を取得。厳しい品質管理の
もとで製品がつくられています。



これからも、安定した品質のもと、愛食者の皆様の正しい食生活の
大きな支えとなるよう、真心を込めて、社員一丸となって努力してま
いります。

(株) コーケン 代表取締役社長 **道見 重信**



酵素の研究が専門です。玄米酵素は、食べ物なので万にひとつでも
トラブルがあっては取り返しがつきません。品質管理には万全を期し
て対応しています。

(株) コーケン 研究開発室室長・工学博士
(広島大学大学院 先端物質科学研究科修了)

藤田 仁



全国の大学と連携して、玄米酵素の何が良いのか？なぜ良いのか？
を、多角的に研究しています。

(株) コーケン 研究開発室研究開発グループ主幹・医学博士
(徳島大学大学院 医科学教育部修了)

根本 英幸

原料 の安全

玄米と大豆の契約農家の皆さま



『安心・安全』を求め、
「ああ、美味しかったね」と
言っていただけのお米づくりを
頑張っています。

早川仁史さん



熊崎隆久さん

自然豊かな
北海道新篠津村で
安心・安全な栽培に
力を入れています。

佐藤さん夫婦



寒暖差の大きい
足寄町大萱地で
生まれた大豆です。
私たち家族が育てる
『自然の力』で
たくましく育った
北の豆です。

商品 の安全

玄米酵素 スピルリナが植物発酵食品部門で 初の「JHFA認定マーク」を取得

昭和63年、玄米酵素 スピルリナが、公益財団法人日本健康・
栄養食品協会の植物発酵食品部門で初の「JHFA認定マーク」
を受けました。



国際的な品質管理・品質保証規格 「ISO9001」の認証を取得

厳正な審査をパスし、認証を受け、定期的に外部・内部監査を行っています。

北海道HACCP（ハサップ）の認証を取得

北海道が認証した食品製造の衛生管理の仕組みです。玄米酵素製品「ハイ・ゲンキ
プレーン、スピルリナ、霊芝、グルカン、ビフィズス、花粉、玄米酵素 プレーン、
スピルリナ、霊芝」(自主衛生管理認証 第01-00101号)、元氣大豆21 (自主衛生管理認証
第01-00082号) で北海道HACCPの認証を受けています。



道産食品登録マークを取得

元氣大豆21は、北海道産の原材料を道内で製造した食品にのみ使用を認められて
いる道産食品登録マークの表示を取得しています。

残留農薬検査で安全性の確認された原料を使用

主原料の胚芽・表皮、大豆はポジティブリスト制度と呼ばれる残留農薬検査を行って、安全性を
確認しています。

防腐剤、着色料は使用しておりません

商品ラインナップ

プレーン

玄米と玄米胚芽・表皮を麹菌で発酵させた玄米酵素の基本タイプです。玄米の香ばしさが食べやすく、玄米のビタミン、ミネラル、食物繊維や各種酵素を取ることができます。毎日の健康維持にオススメです。

玄米胚芽・表皮 玄米 麹菌 カルシウム

※大豆を含む製品と
同じ製造ラインを使用しています。

[商品番号:11]

ハイ・ゲンキ プレーン

顆粒 / 3.5g×90袋入

希望小売価格… 4,320円 元氣会員価格… 3,672円

[商品番号:63]

玄米酵素 プレーン

粉末 / 370g入

希望小売価格… 4,104円 元氣会員価格… 3,488円

スピルリナ

玄米と玄米胚芽・表皮を麹菌で発酵させ、大豆とスピルリナ(クロレラと同じ藻類で、細胞壁が薄く消化吸収が優れ、β-カロテンやビタミンB群が豊富)を加えました。野菜不足の方にオススメです。

玄米胚芽・表皮 玄米 大豆 麹菌 カルシウム スピルリナ

[商品番号:20]

ハイ・ゲンキ スピルリナ

顆粒 / 3.5g×90袋入

希望小売価格… 5,184円 元氣会員価格… 4,406円

[商品番号:72]

玄米酵素 スピルリナ

粉末 / 370g入

希望小売価格… 4,968円 元氣会員価格… 4,222円

[商品番号:1000]

トライアルキット 30

顆粒 / 3.5g×30袋入

希望小売価格… 2,160円 元氣会員価格… 1,836円

◎ 玄米酵素には、顆粒・粉末・錠粒の3タイプがあります。

顆粒、錠粒タイプを「ハイ・ゲンキ」、粉末タイプを「玄米酵素」と呼んでいます。

◎ 掲載している商品の表示価格は、すべて税込(消費税8%)です。

霊芝

玄米と玄米胚芽・表皮を麹菌で発酵させ、大豆とスピルリナそして中国で古来、健康維持に珍重されてきた霊芝(マンネンタケ科のキノコ)を加えた、贅沢な仕様。生活習慣が気になる方にオススメです。

玄米胚芽・表皮 玄米 大豆 麹菌 カルシウム スピルリナ 霊芝

[商品番号:31]

ハイ・ゲンキ 霊芝

顆粒/3.5g×90袋入

希望小売価格 10,368円 元氣会員価格 8,812円

[商品番号:83]

玄米酵素 霊芝

粉末/370g入

希望小売価格 10,152円 元氣会員価格 8,629円

グルカン

玄米と玄米胚芽・表皮を麹菌で発酵させ、大豆とスピルリナそして4種類のキノコ(霊芝・舞茸・椎茸・冬虫夏草)から抽出したグルカンを加えた、贅沢な仕様。グルカンはキノコに含まれる健康に役立つ成分です。

玄米胚芽・表皮 玄米 大豆 麹菌 カルシウム スピルリナ グルカン

[商品番号:41]

ハイ・ゲンキ グルカン

顆粒/3.5g×90袋入

希望小売価格 10,368円 元氣会員価格 8,812円



「北のブランド金賞」2015年から4年連続受賞

「ハイ・ゲンキ スピルリナ」が、札幌商工会議所の認証制度、「北のブランド金賞」を4年連続で受賞しました。

「ニッカ竹鶴」、「サッポロクラシック」、「白い恋人」、「おたるワイン」等と並んで、ハイ・ゲンキスピルリナが選ばれました。

ビフィズス

玄米と玄米胚芽・表皮を麹菌で発酵させ、ビフィズス菌、オリゴ糖を加えました。食物繊維、ビフィズス菌、オリゴ糖の3つの成分が毎日の食生活をサポートします。

※大豆を含む製品と同じ製造ラインを使用しています。

玄米胚芽・表皮 玄米 麹菌 カルシウム ビフィズス菌 オリゴ糖

[商品番号: 45]

ハイ・ゲンキ ビフィズス

顆粒 / 3.5g×90袋入

希望小売価格 10,368円 元氣会員価格 8,812円

[商品番号: 85]

玄米酵素 ビフィズス

粉末 / 370g入

希望小売価格 10,152円 元氣会員価格 8,629円

花粉

玄米と玄米胚芽・表皮を麹菌で発酵させ、大豆と栄養バランスが優れたミツバチ花粉を加えました。

成長期のお子様や40代からの女性にオススメです。

[商品番号: 55]

ハイ・ゲンキ 花粉(顆粒)

顆粒 / 3.5g×90袋入

希望小売価格 8,208円 元氣会員価格 6,976円

玄米胚芽・表皮 玄米 大豆 麹菌 カルシウム 花粉 オリゴ糖

顆粒タイプは、オリゴ糖入りで携帯に便利です。

[商品番号: 51]

ハイ・ゲンキ 花粉(錠粒)

錠粒 / 200g・約1,335粒

希望小売価格 5,184円 元氣会員価格 4,406円

玄米胚芽・表皮 玄米 大豆 麹菌 カルシウム 花粉

食べやすい錠粒タイプ。嚙んでお召し上がりください。

元氣会員とは、玄米酵素を15%引きで購入できる会員です。

- ・初回登録料2,000円をお支払いの上、一度のご注文が希望小売価格で40,000円以上の場合、15%引きとなります。(いずれも税込価格)
- ・元氣会員は玄米酵素をお安く購入するだけの会員で、販売はできません。
元氣会員登録をご希望の場合は、販売店をご紹介しますので、お近くの支社・営業所までお問い合わせください。

玄米ファイン



玄米と玄米胚芽・表皮をベースに作られた玄米発酵食品です。ビタミンB群、カルシウムに加え、食物繊維も手軽に補給することができます。善玉菌の栄養源になるオリゴ糖配合。お子様のヘルシーなおやつとしても食べやすいタフレット状。

※大豆を含む製品と同じ製造ラインを使用しています。

玄米胚芽・表皮 玄米 麹菌 カルシウム オリゴ糖 ハスカップ

[商品番号: 94]

玄米ファインハスカップ[®] 錠粒 / 150g (30g×5袋)

希望小売価格 2,160円 元氣会員価格 1,836円

元氣大豆21

[道産原料使用登録商品]



このマークは北海道産の原材料を道内で製造した食品にのみ使用を認められています。

北海道産大豆を独自製法で粉末にし、カルシウムを加えました。大豆特有の生臭さがなく、手軽に大豆イソフラボンなどの成分を取ることができます。



[商品番号: 110]

元氣大豆21

顆粒 / 3.5g×90袋入

希望小売価格 4,320円 元氣会員価格 3,672円

大豆 カルシウム オリゴ糖

顆粒タイプは、オリゴ糖入りでほんのり甘く、食べやすさもアップ。



[商品番号: 102]

元氣大豆21

粉末 / 450g入

希望小売価格 4,104円 元氣会員価格 3,488円

大豆 カルシウム

ハイ・ゲンキC



アセロラとレモンの植物由来ビタミンCです。ビタミンCは水溶性で大量にとっても体外に排泄されるため、毎日こまめな補給が必要です。ハイ・ゲンキC1包に含まれるビタミンCは約90mg。1日1~2包を目安にお召し上がりください。

アセロラ果汁 レモン果汁 オリゴ糖

[商品番号: 1011]

ハイ・ゲンキC

顆粒 / 1.2g×60包入

希望小売価格 2,592円 元氣会員価格 2,203円

健康事業紹介

健康づくりと豊かな食生活のための
施設をラインナップ。



生産工場・中央研究所

より安全で優れた製品を生み出すため、札幌から車で50分程の恵まれた環境に、昭和60年、生産工場と中央研究所を設立しました。厳しくも素晴らしい自然に囲まれ、澄み切った空気の中で、玄米酵素の製品はつくられています。



食・動・心 実践の場

洞爺健康館

昭和63年、国立公園洞爺湖を見下ろす高台に建設しました。地元の新鮮な野菜や玄米など、安心安全な食材にこだわった自然食料理をお召し上がりいただけます。宿泊・温泉設備や研修会場も完備、ギャラリーには美術品も展示しています。



有機JAS認定農場

洞爺自然農園



「食の原点は、安全な農作物作りから」という考えの元、土壌から見直し、化学肥料、農薬、除草剤などの化学物質を使用しない、昔ながらの農法による農園を平成3年に開設、有機栽培の農作物を皆様にお届けしています。

玄米酵素に関する
お問い合わせは…



0120-13-6789

(株)玄米酵素お客様相談室がお答えします。受付時間 9:00～17:30 土・日・祭日を除く

栄養指導は…



0120-41-4492

(株)玄米酵素が委託している一般財団法人食と健康財団の管理栄養士がお答えします。

◎ 30以上のお悩み別食事法

ケアごはん





両国エコビル

“真の健康づくり”の情報をトータルに発信していく健康情報発信地「両国エコビル」。内部に備長炭を敷き詰めた6階建てのビルには、健康・食に重点を置いた情報スペースが満載。また、食や美に関するさまざまなセミナーも多数開催しています。日々の健康づくりと豊かな食生活のために、どうぞお気軽にご利用ください。



心斎橋メッセージビル

メッセージビルは大阪の中心地、心斎橋筋に面しています。1Fにはハイ・ゲンキをはじめとする商品や自然食品などを展示・販売。2Fのカフェでは、安全・安心な自然食をご提供しています。“真の健康づくり”の情報発信基地として、食育を通じて、地域や社会に貢献できるコミュニティサロンを目指しています。



1F 自然食品専門店

元氣倶楽部

TEL.03-3632-5533

添加物や化学調味料を使わない「安全で身体に優しい食品」「国内産の食品」を中心にこだわりの商品を販売しています。



1F 自然食品専門店

GENKI ショップ

TEL.06-4704-4810

ハイ・ゲンキをはじめとし、自然食品などを展示・販売しています。グローエXも手にとってお試しください。



2F 自然食レストラン

元氣亭

TEL.03-3632-3933

安全な玄米自然食の美味しいメニューを提供しています。自然食料理教室が監修するレストランです。



2F 自然食レストラン

GENMAI カフェ

TEL.06-4704-4811

安全・安心な自然食を提供しています。



3F 健康自然食料理教室

東京エコ クッキングスクール

TEL.03-6832-2345

穀物菜食を中心とした自然食をご家庭でも実践していただくための料理教室です。



4F 健康自然食料理教室

大阪エコ クッキングスクール

TEL.06-6258-2345

穀物菜食を中心とした自然食をご家庭でも実践していただくための料理教室です。

本社・営業所

本 社	〒001-0012 北海道札幌市北区北12条西1丁目1-1 TEL.011-736-2345 / FAX.011-736-2347
東 京 支 社	〒130-0026 東京都墨田区両国3丁目24-10 TEL.03-5625-2345 / FAX.03-3632-7078
仙 台 営 業 所	〒980-0014 仙台市青葉区本町2丁目10-33 第2日本オフィスビル TEL.022-774-2345 / FAX.022-217-0725
名古屋営業所	〒450-0003 名古屋市中村区名駅南2丁目14-19 住友生命名古屋ビル TEL.052-559-2345 / FAX.052-559-2347
大 阪 営 業 所	〒541-0058 大阪市中央区南久宝寺町3丁目6-9 TEL.06-6258-2345 / FAX.06-6258-2346
松 山 営 業 所	〒790-0011 松山市千舟町4丁目4-6 共栄興産千舟町ビル TEL.089-903-2345 / FAX.089-903-2347
福 岡 営 業 所	〒812-0037 福岡市博多区御供所町3-36 TEL.092-510-2345 / FAX.092-510-2347
沖 縄 営 業 所	〒900-0005 那覇市天久1丁目9-10 TEL.098-961-2345 / FAX.098-961-2347

玄米酵素グループ

株式会社コーケン (玄米酵素生産工場)	〒061-0211 北海道石狩郡当別町中小屋329 TEL.0133-27-2345 / FAX.0133-27-2246
株式会社エコロ	〒130-0026 東京都墨田区両国3丁目24-10 TEL.03-3632-5533 / FAX.03-3632-0933
洞 爺 健 康 館	〒049-5802 北海道虻田郡洞爺湖町洞爺町294-2 TEL.0142-87-2345 / FAX.0142-87-2366
農業法人 有限会社洞爺自然農園	〒049-5811 北海道虻田郡洞爺湖町岩屋51
日設工業株式会社	〒061-0211 北海道石狩郡当別町中小屋329 株式会社コーケン内

◎セミナー・料理教室に興味のある方は

◎30以上のお悩み別食事法

◎玄米酵素公式ホームページ

玄米酵素セミナー

ケアごはん

玄米酵素

取扱店

若石ナチュラルフット케어

岡山県倉敷市沖530-17

お問い合わせ・ご注文は

090-5266-8017 (藤井) まで