

栄養機能食品 (ナイアシン、ビタミンB₁、ビタミンB₆、ビタミンE)

ごはんにせんい

食物繊維入り

炊飯時に混ぜるだけ！ 色・美味しさそのまま！

※「ごはんにせんい」はお米に混ぜて炊くだけで**ビタミン** (ナイアシン、ビタミンB₁、ビタミンB₆、ビタミンE)、**ミネラル**(カルシウム)、**食物繊維**が摂取できます。



食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。



「ごはんにせんい」なら
毎日食べる白米で 手軽にビタミン
ミネラル、食物繊維^{*}を摂ることができます

●「ごはんにせんい」は、ごはん3膳*または本品9gで**ナイアシン 11.7mg、ビタミンB₁ 1.53mg、ビタミンB₆ 2.31mg、ビタミンE 3.96mg**が強化できる栄養機能食品です。

●さらに、**カルシウム 80mg、食物繊維 4.2g**もプラスされます。

※食物繊維がたくさん含まれていますので、一度に大量に摂取すると体調によりお腹がゆるくなる場合があります。

●また、粉末を溶かして使用していただくことで、ごはん以外にも**お粥やお味噌汁、お飲み物など、色々な料理に幅広くご使用いただけます。**

*ごはん重量の考え方 : ごはん3膳(170g×3膳) = 米1.5合(240g)当たり「ごはんにせんい」9g添加

■お召し上がり方

<分量>

	米	ごはんにせんい	水
1合(160g)		6g(大スプーン軽く1杯)	基本と同量
1升(1600g)		60g(お玉軽く1杯)	基本と同量

<作り方> 米を洗米し、水加減をした後米1合あたりに「ごはんにせんい」を6gの割合で加えて軽く混ぜ、普段通りに炊飯してください。炊き上がった後軽く混ぜてお召し上がりください。

■応用: お召し上がり方

「ごはんにせんい」をお粥や汁物、お飲み物などの料理に、よく溶かしてお召し上がりください。(1日当たり9gを目安にお召し上がりください。)

■1日当たりの摂取目安量

1日当たりごはん3膳(170g/1膳)、または本品9gを目安にお召し上がりください。(米1合当たり「ごはんにせんい」6g添加)(ごはん3膳=米1.5合)

●米1合当たり大スプーン軽く1杯です。



●中身は白い粉末です。水にすぐ溶けます。

※参考資料※

炊飯により、ビタミン類が熱によって減少することが考えられます。炊飯条件によって異なりますが、当社実験室での結果を目安にしてください。(カルシウム、食物繊維は熱によって減少しません。)

【参考】炊飯によるビタミン類の残存率 ※()内は本品9g当たり			
ナイアシン	85% (11.7→9.9mg)	ビタミンB ₁	60% (1.53→0.92mg)
ビタミンB ₆	75% (2.31→1.73mg)	ビタミンE	90% (3.96→3.56mg)

●「ごはんにせんい」で食物繊維を手軽に補給しましょう！



食物繊維 +4.2g

■食物繊維量について

【1日の摂取目標量※1】	男性21g～女性18g～ (18～64歳)
【現状の国民平均摂取量※2】	18.4g
【「ごはんにせんい」(3膳分:9g使用時)】	4.2g

※1 日本人の食事摂取基準(2020年版)より
※2 令和元年国民健康・栄養調査結果より

- 栄養機能食品(ナイアシン、ビタミンB₁、ビタミンB₆、ビタミンE)
- 1日当たりの栄養素等表示基準値(18歳以上、基準熱量2,000kcal)に占める割合(ごはん3膳、または本品9g当たり): ナイアシン 90%、ビタミンB₁ 127%、ビタミンB₆ 177%、ビタミンE 62%
- 本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。1日の摂取目安量を守ってください。
- 本品は、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。


各栄養素の機能性

ナイアシン・・・皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。
 ビタミンB₁・・・炭水化物からのエネルギー産生と皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。
 ビタミンB₆・・・たんぱく質からのエネルギーの産生と皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。
 ビタミンE・・・抗酸化作用により、体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助ける栄養素です。

■栄養成分表示

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	食塩相当量	カルシウム	ナイアシン	ビタミンB ₁	ビタミンB ₆	ビタミンE
本品100g当たり	365kcal	0g	0g	91g	44g	47g	0.0g	895mg	130mg	17.0mg	25.7mg	44.0mg
本品 9g当たり	32kcal	0g	0g	8.1g	3.9g	4.2g	0.0g	80mg	11.7mg	1.53mg	2.31mg	3.96mg

名称: 食物繊維加工食品 原材料名: 還元難消化性デキストリン(国内製造)ノレハロース、乳酸Ca、ナイアシン、ビタミンE、ビタミンB₆、ビタミンB₁
 内容量: 1kg 荷姿: 1kg×6袋入 賞味期間: 製造後12ヵ月
 保存方法: 直射日光を避け湿気の少ない涼しい場所に保管し、開封後はできるだけお早めにご使用ください。

販売者  林兼産業株式会社

〒750-8608 山口県下関市大和町2-4-8