

食べる乳酸菌ふりかけ 米ぬか

料理を作るときに、食事をするとき・・・
好きな食材に、少量ふりかけるだけです・・・
ぬか床を使わないぬか漬も簡単に出来ます・・・

栄養豊富な米ぬかと腸の免疫システムを活性化する乳酸菌を、一緒に摂れます

もちろん、そのまま食べても美味しいです！！



原材料：

- ・無農薬 炒り米ぬか
- ・加熱殺菌乳酸球菌 HPに詳しく
(EF-6 2 1K 菌)
- ・天日塩
- ・無精製砂糖

米ぬかは現代人のための素晴らしいビタミン食材です

江戸で庶民が白米を食べ始めたのが元禄時代からと言われています。精米した白米のあまりの美味しさに副食（おかず）が僅かでも食事が出来たそうです。その結果、江戸の町に脚気が流行り、江戸患い、と呼ばれました。原因はもちろん、精米によって米ぬか（ビタミンB1）不足になった為です。そこで捨てていた米ぬかを活用して“ぬか漬け”が工夫されたそうです。またかつて、各職業分野別に、健康調査が行われたことがありました。このとき、最も健康だと判断されたのはなんと、刑務所や拘置所にいる人達だったそうです。理由は、規則正しい生活と質素な食事がありました。ここで注目されたのは彼らが食べていた食事です。麦入りご飯と味噌汁、野菜などの煮付け、漬物といった質素な献立です。いわば昔ながらの一般庶民の食事です。とは言え、美味しい白米や美味しい食べ物をやめて質素な食事に！と言われても難しい現代ですが、食べる乳酸菌ふりかけを上手に使いえば解決します。

ぬか漬けや乳酸菌が身体に良いことは普通に知られていますのでここでは、「食べる乳酸菌ふりかけ 米ぬか」の手軽に簡単活用のお知らせです。

2017年3月現在、試作完了・・・商品化準備中です。

お問い合わせ先 携帯09085645863 藤田

詳しくはホームページ <https://www.npomomigara.jp/>

メール：ytsukubaino.fujita@gmail.com

FB <https://www.facebook.com/tetsufumi.fujita> (ふじたてつふみ)

有機な土と食プロジェクト ニフティー