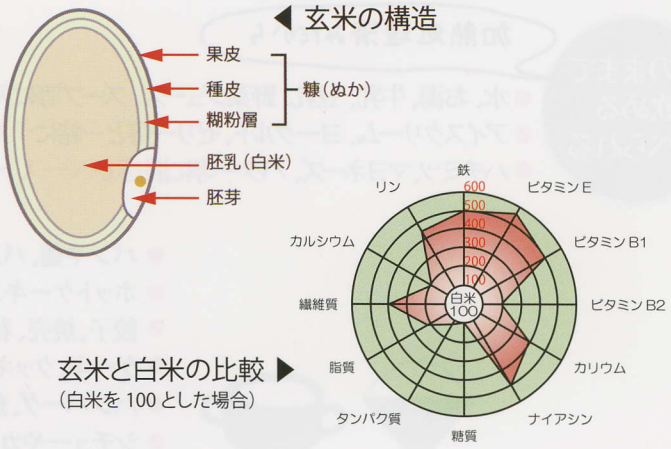
玄米の栄養をまるごと摂れるヘルシーフード

リブレフラワー

玄米焙煎全粒粉

玄米ってスゴイ!!

日本人が古代から親しんできたお米「玄米」は、もみ殻を除いただけの米の全体食で、**人間が必要な栄養素であるビタミンやミネラル等 40 種類以上も含まれているバランスの良い「完全食品」です。**特に、糖や脂質の代謝などを助けるビタミン B 群が豊富にあり、玄米だけに含まれる栄養成分γ（ガンマ）オリザノールは血行を良くしてコレステロールを低減する働きがあります。一方、糠（ぬか）の部分を取り除いた白米は多くの栄養素が失われ、ほぼエネルギー源（炭水化物）だけの食品に変わってしまいます。白米を玄米に置き換えるだけで、糖質コントロールになり、糖尿病の発症リスクを下げるとも言われています。**栄養が偏りがちな現代人にとって、「玄米」は 健康を維持していく最適な食材**であり、玄米・菜食の食事療法によって現代医学では治らないとされている多くの難病も改善されていると報告されています。



栄養の宝庫「玄米」。でも・・・
料理法が少ない
消化が悪い
調理が面倒
食べにくい
まずい

ホロニックス・テクノロジー

玄米の栄養成分を
より活性化した微粉末

多用途
消化バツグン
調理がカンタン
食べやすい
美味しい

玄米を超えた玄米粉リブレフラワー

玄米が身体に良いとわかっていても「まずい」「手間がかかる」「消化が悪い」などの理由から敬遠される方も多くいらっしゃいます。

玄米を粉化すると、酸化や栄養成分の破壊が起こり、問題が生じます。しかし、シガリオは 30 数年に及ぶ試行錯誤の末、素材をまるごと生かした特殊な製法「**ホロニックス・テクノロジー**」により、遠赤焙煎し、微粉末化することに成功しました。**粉にしても酸化しづらく、玄米の良い所を残したまま、消化吸収を良くし、玄米の欠点をなくしたという優れものが「リブレフラワー（玄米焙煎全粒粉）」です。**

リブレフラワーは、少量で満腹感が得られますからダイエット食品にもなり、いつでも・どこでも・どなたでもヘルシーな食生活を楽しめる魅力的な健康食です。

リブレフラワーのここがスゴイ!

驚きのマイクロパウダー

リブレフラワー（玄米焙煎全粒粉）は 25 ミクロン（小麦粉の 1/5）という超微粉末。玄米の栄養成分を粒で食べるより効率的に消化吸収できるので、お子様から高齢者の方の食事にも最適。

加熱処理済だから、そのまま食べられる

玄米の栄養成分がほぼそのまま

特殊製法「ホロニックス・テクノロジー」による遠赤焙煎後、超微粉末化にする加工なので、栄養素の破壊を出来る限り抑えている。

グルテンフリー

原料は玄米 100%のため、小麦アレルギーのお子様でも安心して使用できる。

ホワイト（浅煎り）
500g 1,300円＋消費税

浅い焙煎でほとんど香りがなく、ドリンクからお料理・お菓子作りなどに幅広く使用可能

ブラウン（深煎り）
500g 1,300円＋消費税

香ばしい焙煎が特長で、ドリンクやお菓子作りなどに使用可能

カルシウムミックス（深煎り+カルシウム）
500g 1,500円+消費税

ブラウンにカルシウムを加えた栄養バランスが最適なタイプ

おいしい・簡単・健康家族のための

リブレフラワー

玄米焙煎全粒粉

工夫次第で多彩なメニュー

そのままで飲める食べられる

加熱処理済みだから

- 水、お湯、牛乳、豆乳、野菜ジュース、スープ等に入れて**ドリンク**として
- アイスクリーム、ヨーグルト、ゼリー等と一緒に**デザート**として
- ハチミツ、マヨネーズ、バター等に混ぜて**ペースト**に

料理の素材に

- パンや麺、パスタ等の**主食**に
- ホットケーキ、お好み焼き、クレープ等の**ミックスパウダー**に
- 餃子、焼売、春巻きの**皮等の原料**に
- ケーキ、クッキー、シュークリーム等の**お菓子作りの材料**に
- ハンバーグ、魚のつみれ、ミートボール等の**つなぎ**に
- シチューやカレーのルー、グラタンやコロッケの**ホワイトソース**に
- 天ぷら、唐揚げ、フライやフリッターの**衣**に

リブレフラワーレシピ

話題のライスミルクをリブレで作ろう！

- ✓ 玄米の栄養がたくさん！
- ✓ 低カロリー・低脂肪なのでダイエットにも！
- ✓ 牛乳・豆乳が苦手な方にもおすすめ！
- ✓ あっさり、おいしい！

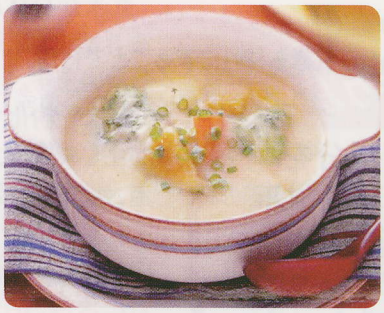
リブレのライスミルク

（材料 /1 人分）

リブレフラワー（ホワイト）大さじ山盛り 1 杯（約 15g）、水 200cc、ココナツオイル小さじ半分、はちみつ適量、天然塩少々

（作り方）

材料すべてをミキサー（ブレンダー）に入れ、3 ～ 5 分撹拌（かくはん）するだけ！



リブレ味噌スープ

（材料 /1 人分）

味噌汁 1 人分、リブレフラワー（ホワイト）大さじ 1 杯（約 10g）、水適量、小ネギ、薬味少々

（作り方）

①リブレフラワーを水で溶きます。② ①をできたての味噌汁に加えます。③ ②を弱火で、とろみが出るくらいに温めます。④ 刻んだ小ネギや薬味を加えて出来上がり。

味噌に含まれる大豆の成分（サポニン、レシチン、イソフラボン、ビタミン、ミネラルなど）と玄米の豊富な栄養成分が同時に吸収できます。

リブレ粥

（材料 /1 人分）

残りご飯 お茶碗に約半分、お湯 適量、リブレフラワー（ホワイト）大さじ 2 ～ 3 杯（約 20 ～ 30g）、水適量、天然塩少々、アサツキ、ゴマ

（作り方）

①土鍋にお湯を注ぎ、ご飯を入れ火にかけ煮ます。②水に溶いたリブレフラワーを入れます。かき混ぜながら火を通し、煮立ったら火を消します。③適量の天然塩で味付けして、アサツキ、ゴマを添えて出来上がり。

CIGARIO
— 食と健康を科学する —
株式会社シガリオ
本社 ：東京都港区虎ノ門 2-9-8　TEL ：03-5511-8871
http ://www.cigario.co.jp

201502RF