

ライフスタイルを  
デザインする雑穀米

# はじめての<sup>すい</sup>炊



まだだれにも言っていない。  
もっと始めるささやかな朝活。

食物繊維  
朝の秘密

もち麦 大麦 白ごま キヌア  
アマランサス はとむぎ 黒米  
とうもろこし もちきび カニワ



甘い誘いにも思わず選ぶ。  
朴訥とした薄紅おむすび。

GABA(ギャバ)  
正午の約束

発芽玄米 もち玄米  
黒米 赤米 緑米



こころよく譲り渡し。  
無機質な日常がほんのり色づく。

鉄分×マグネシウム  
夕げの符合せ

大麦 黒米 アマランサス  
もちあわ カニワ たかきび  
黒ごま 白ごま 発芽玄米 赤米



大粒 〇〇〇〇〇 小粒  
もちもち 〇〇〇〇〇 ぷちぷち  
淡彩 〇〇〇〇〇 濃彩



大粒 〇〇〇〇〇 小粒  
もちもち 〇〇〇〇〇 ぷちぷち  
淡彩 〇〇〇〇〇 濃彩



大粒 〇〇〇〇〇 小粒  
もちもち 〇〇〇〇〇 ぷちぷち  
淡彩 〇〇〇〇〇 濃彩

\*1 食物繊維/鉄分・マグネシウム…当社調べ及び「日本食品標準成分表2015年版」より計算  
GABA(γ-アミノ酪酸)…一般財団法人日本食品分析センター 第16132171号・第16133017号(2016年11月調べ)  
\*2 食品と食品100gあたりの栄養価を比較



強いキャリア志向でもない。  
今の仕事に満足はしていないけど、それなりにやってきて、  
お給料もそこそこだから、まあ、「良しとしよう」という感じ。

まわりは結婚ラッシュ。  
出産して育児、という同い年の子も少なくない。  
結婚願望は特にないけど、「全然焦ってない」というとウソになる。

外見は中の中。気合いを入れれば上の下に食い込めるレベル。  
彼氏はいない。

休日は女友達とカフェ。  
1290円のランチを食べながらラストオーダーまでガールズトーク、  
からのカラオケ、もしくはショッピング。  
インスタ映えをねらった流行りのデザートとかファッションとか、  
そーゆー「ワーキヤー♡」っていうのは、もうない。ウザい。

3ヶ月に一回は好きなアーティストのライブ遠征に行く。  
多分これが一番の出費。(交通費、チケット代、食費、たまにホテル代、etc...)

好きなことにお金をかけられる今は、私にとっての“充実”だ。  
メディアも、芸能人も、世の中も歌う。「あなたは、あなたのままでいい。」  
私もそう思う。

それなのに、ふとした瞬間にちらりと思う。  
「私、このままでいいのかな」

「変わりたくないけど、変わりたい。」  
「何から始めればいいのか分からない。」  
「だけど、何か変えたい。」



## — 食生活から変えてみませんか？

本当の充実とは真四角の写真には写らない。雑穀で、内側から溢れる充実感を。  
「はじめる」ことで、新たな「あなた」が見えてくる。