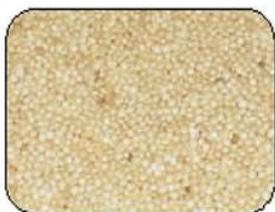


寿穀舞の健康十成分



アマランサス

白米に比べカルシウムを3.2倍、食物繊維を1.5倍、鉄分を1.2倍含み、慢性貧血病や老人性骨粗しょう症の予防に効果があると言われています。また、必須アミノ酸の一つであるリジンを多く含むという特長もあり、栄養価の高い穀物として注目されています。



はと麦

白米に比べたんぱく質、鉄分をはじめとするミネラルが豊富で、美肌や皮膚の保湿効果もあると言われています。



クコの実

高麗人参と共に古くから中国で漢方薬の上薬として珍重されてきた歴史があります。現在では、胃腸病や便秘解消に効果があると言われています。



小豆

糖の代謝に必要なビタミンB1を多く含んでおり、カロリー摂取が多い方に効果的です。



黒ごま

不飽和脂肪酸であるリノール酸を多く含んでおり、高血圧や動脈硬化の予防に役立つと言われています。さらに、生活習慣病の一因と考えられている活性酸素を除去する抗酸化物質も含んでいます。



緑豆

中国では3000年以上前から健康によいとされ、薬膳粥に使用されていました。



黒豆

黒豆は通常の大豆を凌ぐ栄養価があり、古来薬用には黒豆が多く用いられ、ぜん息の妙薬とされていました。また、血中コレステロールを低下させるイソフラボン、さらに良質なたんぱく質を多く含んでいます。



黒米

中国では古くから薬膳料理に使用され、「薬米」とも言われており、白米に比べカルシウムを4倍、食物繊維を7倍、ビタミンB2を4倍含んでいます。また、ポリフェノールの一種であるアントシアニン系色素を多く含んでいます。



発芽玄米

発芽玄米には白米の約10倍ものギャバ（γ-アミノ酪酸）が含まれています。その他、食物繊維、ビタミン類が豊富に含まれています。



とうもろこし

皮膚細胞の保護、発育促進、さらに目の疲れを癒すといった効果があるとされています。