

# 大戸屋の五穀ご飯

＼いつものご飯を五穀ご飯に代えるだけ／

ご飯から五穀ご飯に変更すると、  
栄養価のほとんどが高く、カロリーが低くなり、  
よりバランスの取れた食事となります。

## 黒米

抗酸化作用がある  
アントシアニンや、  
ビタミン、食物繊維も豊富

## とうもろこし

ビタミンB群で元気に!  
不溶性食物繊維で  
腸活にも

## 黒ごま

良質なたんぱく質、  
鉄分、カルシウム、  
ビタミンが豊富



## 国産もち麦

水溶性・不溶性、  
両方の食物繊維が  
バランスよく摂取できる



## スーパー大麦 バーリーマックス

食物繊維が大麦の2倍  
鉄や亜鉛、  
ビタミンB6が豊富