

## 健康と美容に「酵素玄米」

玄米には白米の約6倍もの食物繊維が含まれているので、腸内環境を整える働きや余分な脂肪・老廃物などの排出を促すデトックス効果があると言われています。また、小豆には細胞の老化を防ぐポリフェノールが多く含まれ、アンチエイジングや美肌効果もあると考えられていることから、女優やモデル、タレント、スポーツ選手などの間では酵素玄米を基本食としている人が沢山います。

## 「酵素玄米」で酵素を補う！

私たちの身体の中では、数千種類の「酵素」が生成され、それぞれが違う働きをしています。中でも代表的な酵素が「消化酵素」と「代謝酵素」です。ただ、体内で生成される酵素の量は加齢とともに減少してしまいます。暴飲暴食などで「消化酵素」を多く使うと「代謝酵素」の生成が難しくなり、新陳代謝や免疫力が低下してしまいます。そこで、食べ物から「酵素」を補うことが必要となってくるのです。その「酵素」を効率的にバランス良く補ってくれるのが「酵素玄米」なのです。



山崎酒造様（第1・第3金曜日／太田市新田木崎町966）



太田パークレーン様（第2・第4金曜日／太田市浜町4-1）  
※週末イベント等出店の場合、お休みすることがあります。

蔵っCars<sup>くらっかーず</sup>

出店や最新情報は  
こちらから

※スマホのカメラ等で  
スキャンしてください。

Facebook exciteblog



キッチンカー「蔵っCars<sup>くらっかーず</sup>」運営  
有限会社 ソフトハウス

〒373-0833 群馬県太田市牛沢町183-1-17-23

TEL.090-6110-7631 FAX.0276-60-4521

E-mail : y-softhouse@ozzio.jp

# 長岡式

# 酵素玄米

お持ち帰りできます！

# お弁当

もちもち酵素玄米の



キッチンカー

# 蔵っCars<sup>くらっかーず</sup>

# 長岡式 酵素玄米

厳選した玄米と北海道産極小豆を特製圧力鍋で2時間かけて炊きあげ専用保温ジャーの中で3~4日間寝かせて熟成させました。完全発酵していますのでビタミンやミネラル・食物繊維・酵素などが豊富で腸内環境を整えてくれるため健康と美容には最適な完全栄養食です。



スープカレー  
¥800

アメ色玉ネギに10種類以上の香辛料と鶏手羽元をじっくり煮込んだオリジナルスープカレー。最後に大豆とみそ、みりんetcで隠し味。



ベジ丼  
¥800

季節の常備菜のせ(5種類) 例:厚焼き玉子、玄米こうじ漬け(キャベツ、キュウリ、大葉)、ニンジンのナムル、和風ポテトサラダほか。



グリーンカレー  
¥800

ココナッツミルクとハーブ、スパイスで最初は甘く、あとから辛さが押し寄せてくる“大人のカレー”。鶏モモ肉、パプリカ、ピーマン、タケノコ、バジルをトッピング。



そばろ丼  
¥700

食感はまるでお肉みたいな“大豆ミート”を使ったヘルシーな三色そばろ丼。お肉が苦手な方やヘルシー志向の方におすすめ。



お結び弁当  
¥500

お結び2個と副菜(2種類)をセットにしました。酵素玄米独特の風味や食感をお楽しみください。カリカリ梅、青のりゴマ塩。



お稲荷さん  
¥300

少し小さめの酵素玄米お稲荷さん。お子様にも食べやすいサイズです。おやつ感覚でどうぞ。