



無農薬 & 化学肥料なし！栄養豊富な麻の実

麻の実フレーク & 粉末

麻の実フレークは、麻の実の殻を剥いたナッツだけを使用している無添加の食品です。麻の実の他には何も加えていません。製造元はカナダ、ロッキーマウンテンのアルバータ州にある Rocky Mountain Grain Products。

その生産技術と環境は世界トップレベルです。

お肉や大豆よりも優れたタンパク質を含んでいて、人間の母乳に含まれているタンパク質成分よりも豊富に含まれています。

完全栄養食といわれるほど栄養価の高い穀物です。また、人間の母乳に含まれているタンパク質の成分

よりも、豊富に含まれている理想のタンパク質で、ベストバランスの『必須脂肪酸が約14%』

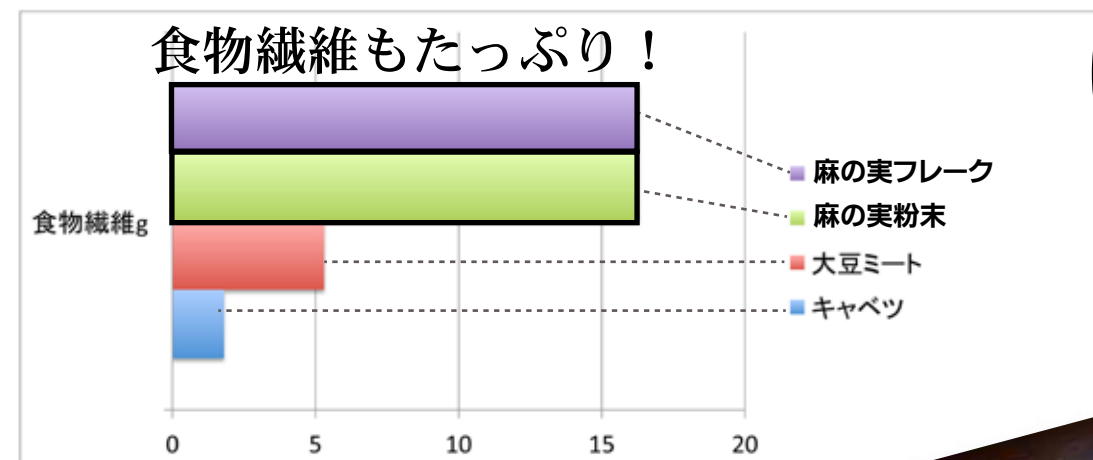
含まれているオイルのほとんどは、オメガ6とオメガ3です。グルタミン類を始め、必須アミノ酸、必須脂肪酸もバランスよく含まれています。



『麻の実フレーク』 454g 3,087 円
『麻の実粉末』 454g 3,087 円

食物繊維

(100gあたり)	キャベツ	大豆ミート	麻の実フレーク	麻の実粉末
食物繊維g	1.8	5.3	16.3	16.3



キャベツの約9倍の食物繊維があります！



麻の実フレーク



麻の実粉末



お召し上がり方

理想的な麻の実フレークのサラダは、テーブルスプーンに山盛り5杯（55gを目安に）の麻の実フレークとトマト、ほうれん草または豆、キュウリ、だいこん、セロリ、人参、レモンまたはライムジュース、唐辛子とニンニクをまぜます。お好みでイチジク、ベリー、ブドウ、アボカド、スプラウト、ヨーグルト、カッテージチーズを加えてください。

その他、ヨーグルト、スムージー、お菓子作り、スープ e t c、味に癖がないので、何でもOK！

■「麻の実フレーク」はサラダやヨーグルトにかけて。



■「麻の実粉末」は麻の実を丸ごと粉砕したパウダー状の食材です。大豆（きな粉）より多くのタンパク質が含まれています。お子様から高齢者までお召し上がりいただけます。ドリンクとして、またジュースに混ぜてお召し上がりください。



豊富に含まれているタンパク質を母乳と麻の実で比較

タンパク質に含まれているアミノ酸g	HEMP HEARTS™ 55g	母乳 1ℓ
セリン	1.16	0.69
アスパラギン酸	1.95	1.16
※スレオニン	1.15	0.63
グルタミン酸	5.19	2.30
プロリン	1.78	0.80
グリシン	1.32	0.00
アラニン	1.21	0.35
シスチン	0.43	0.41
※バリン	1.21	0.66
※メチオニン	0.42	0.29
※イソロイシン	0.95	0.75
※ロイシン	1.91	2.28
チロシン	0.67	0.73
※フェニルアラニン	1.02	0.77
※ヒスチジン	0.70	0.25
※リジン	1.61	0.94
アルギニン	1.53	0.67
※トリプトファン	0.30	0.31

※は必須アミノ酸
●麻の実 は 50% がタンパク質
●脂肪分 14% のほとんどが必須脂肪酸

