



なでしこ健康生活習慣

「発芽したて玄米ごはん」の

一日一回、



音声ガイドで簡単操作  
全メニューの操作を音声で案内します。

- もちもち白米
- 早炊き(白米)
- 雑穀
- 早炊き(雑穀)
- 白米
- 玄米/発芽
- 赤飯
- おこげ
- 炊込みご飯
- 中華粥(お粥)
- 万能調理
- 発酵パン(発酵)
- 発酵パン(焼き)
- 自動洗浄(自動殺菌洗浄)

New  
ニューモデル



美と健康づくりのための炊飯器  
「なでしこ健康生活®」

だから**美味しい!**  
だから**栄養満点!**

# 普通の炊飯器とはちがう **4**つの理由!!



## 白米

なでしこ健康生活は**1.8気圧**までかけることのできる**超圧力釜**です。沸騰加熱も**118℃**まで上がるので、白米ももちり・ふっくら炊き上げます。白米炊飯メニューにも「**もちもち白米**」「**白米**」「**白米早炊き**」の3種類があり、お好みに合わせてご使用いただけます。雑穀・赤飯・おこげ・お粥・炊き込みご飯などもそれぞれに応じたモードでより美味しくお召上がりいただけます。

●16通りの「なでしこ健康生活お好みの味機能」(世界特許技術)搭載! 独自のアルゴリズム炊飯炊き分け機能により、ご飯の“柔らかさ”、“香ばしさ”を自分の**好みに合わせて16通りの選択・炊飯**できます。ご飯のやわらかさや粘りも思いのまま。アナタ好みのご飯が楽しめます!



## 発芽したて玄米

なでしこ健康生活は**全自動発芽炊飯機能**付き! 玄米とお水を入れてスイッチを押せば、栄養たっぷりの発芽したて玄米を簡単にお召上がりいただけます。市販されている発芽玄米は食品工場では玄米を発芽させた後に人工的に成長を止め、さらに保存のための処置がなされています。それに対し、なでしこ健康生活の中で発芽させた玄米は**自然で新鮮な状態**で程よく発芽した玄米です。**生きているから**美味しく、栄養がたっぷりと含まれています。



## 玄米酵素ごはん

玄米酵素ごはんとは、簡単に言うと炊いた**玄米と小豆を発酵させたごはん**です。酵素の働きによって、玄米の果皮や胚芽に含まれるビタミンやミネラルなどのさまざまな栄養素を消化吸収しやすくします。玄米には豊富な繊維質があるため、腸内浄化の促進も期待できます。もちもちしていて香ばしく、消化によいのに、腹もちがよいのが特徴です。玄米酵素ごはんではバランスのとれた身体と健康を主食から作っていく。今話題の**マクロビオーガニック**料理の中でも特に注目を集めています。



## 超高压圧力鍋

なでしこ健康生活は他社製品を圧倒する**1.8気圧**・沸騰温度**118℃**なので、電子圧力鍋として多彩なお料理にご利用いただけます。硬い料理素材(ブロック肉・魚の骨・豆・根菜類)も素早くふっくらと柔らかくできるので調理時間も短くなり、手間を減らした**経済的**。また、素材の栄養も壊れにくくヘルシーで、調味料が少量でよいいためエコクッキングが可能。ガスではなく電気なのでスイッチ1つ、また**調理時間のセットが可能**なのでライフスタイルに合わせてご利用いただけます。

美と健康づくりのための炊飯器

## 「なでしこ健康生活®」

### 主な機能

- 1 超高压力・高温で美味しく炊飯。
- 2 普通の玄米を全自動で発芽（発芽直前状態）させ「発芽したて玄米ごはん」を手軽に炊飯。
- 3 発酵パンも作れます。
- 4 1.8気圧の万能調理。



New  
ニューモデル

- 1.ダブルパッキング(特許)
- 2.自動殺菌洗浄でいつも清潔
- 3.内蓋の取外しができ洗えます

なでしこ健康生活はダイヤモンドコーティングを採用。  
**熱伝導率が非常に高い**(銅釜の約5倍)なのでお米の芯まで熱を通し、やわらかくムラのない美味しいご飯を炊くことができます。

また**消費電力**も抑えることができるので、とても**経済的!**

ダイヤモンド  
コーティング



ダイヤモンド  
コーティング

**全自動  
発芽炊飯  
機能**

玄米を洗って炊飯器に適量の水と共にスイッチを入れるだけ!!  
それで美味しくて栄養たっぷりの発芽したて玄米ご飯が食べられます。



Step 1

玄米をさっと洗い、適量の水と共に炊飯器に入れます。圧力ロックレバーをロック方向に回し、「メニュー／選択」ボタンを押して【玄米／発芽】を選択します。  
※発芽玄米は4合まで炊けます。



Step 2

「確認」ボタンを押して「メニュー／選択」ボタンで発芽時間を設定し、「炊飯／早炊き」ボタンを押して調理を開始します。  
(※発芽時間を選択した場合(※2杯の場合)  
発芽(4時間)+炊飯(約50分)=約4時間50分後に調理完了。)



Step 3

後はおまかせで、発芽したての玄米が美味しく炊けています!  
※調理が完了したら圧力ロックレバーを解除マークの位置に合わせて、フックボタンを押して外ふたを開けます。

**発芽玄米ってどんなお米?**

発芽直前の胚芽は栄養増加!美味しさと健康が詰まっています。



玄米の胚芽がほんの少し0.2~0.5mm程度ふくらんだ発芽玄米。植物の種子の胚芽や胚乳にはこれから命を育てていく様々な栄養が詰まっています。発芽に近づく事で、GABA(ガンマ・アミノ酪酸)をはじめとした様々な栄養成分が増加します。また、食感も柔らかくなり旨み成分も増加。これは玄米の力を最大限に引き出し栄養が凝縮されている状態であり、発芽させることで、白米や玄米を上回る美味しさと健康的な作用を期待できます。

【栄養成分の比較(100g当たり)】

	エネルギー (kcal)	タンパク質	脂質	糖質	ギャバ	カルシウム	マグネシウム	ビタミンB1	食物繊維
白米	365kcal (84)	6.1g	0.9g	77.1g	1.5mg	5mg	23mg	0.08mg	0.5mg
玄米	350kcal (56)	6.8g	2.7g	73.8g	7mg	9mg	110mg	0.41mg	3.0mg
発芽玄米	344kcal (51)	6.8g	2.9g	72.5g	15~20mg	10mg	111mg	0.38mg	3.2mg

**なでしこ健康生活で実現するカンタン・キレイなライフスタイリング**

**発芽玄米で体の中からカンタン・キレイ**

**GABA(ガンマ-アミノ酪酸)**

ギャバは、アミノ酸の一種で血圧と神経の調整作用をします。発芽玄米の発芽の際に玄米中のグルタミン酸が、酵素の働きでガンマ-アミノ酪酸に変化し、白米の約10倍、玄米の約2倍にも増加すると言われています。

**食物繊維**

腸内活動が活発になり、“ぜんどう”運動によって腸内腐敗の宿便などの悪性物質の減少が期待できます。



私に嬉しい!!

**発芽玄米で夫や子供のメタボ対策!**

**カリウム**

体の機能調整に不可欠なミネラルのひとつであるカリウムも多く含まれ、体内の余分な塩分(塩化ナトリウム)を排出して、血圧の上昇を防いだり、むくみをとる効果があるとされています。

**GI値  
(血糖値があがる速度)**

GI値が白米の84に対し、発芽玄米は51とはるかに低く糖質が体内で少しずつ、ゆっくりと吸収されるので体重低下への貢献も期待できます。



家族に嬉しい!!

## ● 作ってみよう!発芽したての玄米ごはん

●夏場は4時間、冬場は6時間を目安に発芽設定をします。



## ● 作ってみよう!手作り発酵パン

●発酵から焼き上げまで手作りパンが楽しめます。



## ● 高圧調理メニュー



### 豚の角煮の作り方

- (1) 豚バラ肉を糸でしばって、形を整えます。
- (2) 内釜に(1)の豚バラ肉、薄切り生姜(皮付きのまま)、ねぎの白い部分、水、調味料を加えます。
- (3) メニューキーを押して「万能調理」を選び、「確認」キーを押して、時間を30分に設定して「炊飯」キーを押します。
- (4) そのままゆずり、上面に白区固まった脂をスプーンで取り除く。そのまま食べられるが、再度10分加圧すると、味が染み込みます。
- (5) 器に盛り、白髪ねぎを飾り、練り辛子を添えます。

## ● なでしこ健康生活でつくる、今話題の玄米酵素ご飯!!



●玄米酵素ご飯とは  
玄米酵素ご飯とは、簡単に言うと炊いた玄米と小豆を発酵させたご飯です。酵素の働きによって、玄米の果皮や胚芽に含まれるビタミンやミネラルなどのさまざまな栄養素を消化吸収しやすくします。玄米には豊富な繊維質があるため、腸内浄化の促進も期待できます。もちもちしていて香ばしく、消化によいのに、腹もちがよいのが特徴です。玄米酵素ご飯でバランスのとれた身体と健康を食から作っていく。今話題のマクロビオーガニック料理の中でも特に注目を集めています。

材料 玄米 … 4合 小豆 … 1/5カップ 塩(天然塩) … 小さじ半分

- 作り方 (1) といだ玄米と小豆、塩をボールに入れ、玄米が浸る程度の水を加えます。竈立て器でゆっくり右回りに8分間かき回します。  
(2) 材料を炊飯器に入れ目盛りより、やや多めになるように水を足し、炊飯します。炊飯後は保温状態に。



### 【料理別の調理時間表】

種類	材料	分量(大きさ)	調理法	水分量	加熱時間	蒸らし時間	備考
肉	豚ロース	500g	煮る	水+調味料 1.5カップ	40分		
	豚バラ肉	500g (100g塊5個)	煮る	水+調味料 1.5カップ	40分		
	鶏手羽肉	500g (骨なし2枚)	煮る	水+調味料 1カップ	20分		
	鶏骨付きぶつ切り	500g	煮る	水+調味料 1カップ	20分		
	牛すね肉	500g (1枚)	煮る	水+調味料 1カップ	30分		
	牛バラ肉	500g (1枚)	煮る	水+調味料 1カップ	30分		
魚	いわし	8尾	煮る	水+調味料 1カップ	25分		
	切り身魚	4切れ	煮る	水+調味料 1カップ	15分		
	いか	2はい	煮る	水+調味料 1カップ	20分		
	たこ	500g	煮る	水+調味料 1カップ	20分		
野菜	じゃが芋	2個(500g) 乱切り(1口丈)	蒸す	1/2カップ	15分		大きさによって 多少時間は異なる
	さつまい芋	1本(500g) 2つ切り	蒸す	1カップ	20分		
	里芋	10個	蒸す	1/2カップ	15分		
	かぼちゃ	1/4個 (乱切り)	蒸す	1/2カップ	15分		
	大根	500g (2cm厚さ輪切り)	蒸す	1カップ	20分		



### イワシの梅煮の作り方

- (1) イワシは、内臓・えら、ぜいごを取り除き、きれいに洗います。
- (2) 食材はガスでよく洗い、斜め薄切り。
- (3) 内釜にイワシを敷き詰め、イワシのせ、梅干をおろしんに切ったもの、生姜の薄切り、水、調味料を入れます。
- (4) メニューキーを押して「万能調理」を選び、「確認」キーを押して、時間を20分に設定して「炊飯」キーを押します。

種類	材料	分量(大きさ)	調理法	水分量	加熱時間	蒸らし時間	備考
野菜	にんじん	1本 (乱切り)	蒸す	1/2カップ	10分		
	ごぼう	2本 (4cm長さ)	蒸す	1/2カップ	15分		
	とうもろこし	2本 (2つ切り)	蒸す	1/2カップ	15分		
卵	枝豆	500g	蒸す	1/2カップ	10~15分		
	卵(半熟) (かたゆで)	7~8個	茹でる	1/2カップ 1/2カップ	10分		
米	茶わん蒸し	4人分	蒸す	1カップ	15分		
	白米	2カップ~ 4カップ	炊飯	目盛りを基準	約35~ 43分		※1カップ(1合) 約180g
	玄米	2カップ~ 4カップ	炊飯	目盛りを基準	約50~ 58分		※1カップ(1合) 約180g
	もち米	2カップ~ 3カップ	炊飯	玄米と 同じ目盛り	約43~ 48分		※1カップ(1合) 約180g
乾物	昆布	50g (角切り)	煮る	水+調味料 1カップ	約35~ 40分		
	ひじき (水にもどしたもの)	40g	煮る	水+調味料 1カップ	30分		
	干しいたけ	10枚	煮る	水+調味料 1カップ	10分		
乾燥豆	大豆	1カップ (150g)	蒸す	1カップ	15分		一晩水につける
	あずき	2カップ (300g)	茹でる	2カップ	30分	10分	
	黒豆	2カップ (200g)	煮る	水+調味料 1.5カップ	30分		一晩調味料につける (豆の大きさによって 多少時間は異なる)

## 製品情報

「なでしこ健康生活」で炊いた発芽したての玄米ごはんは、普通の炊飯器で炊いたご飯とはおいしさも栄養も違います。



### 【特長】

■コンパクト設計で1台4役の機能 全自動発芽玄米炊飯・電子圧力調理・電子炊飯ジャー・パン発酵焼き

■業界最大の1.8気圧・沸騰加熱118℃の超高压力・高温調理だからご飯の旨みが違います。

■ご自宅で簡単に玄米から発芽玄米を全自動で作って、そのまま炊飯できるのでとても経済的。

圧力炊飯だから、玄米・発芽玄米も短時間に美味しく炊けます。

※発芽玄米炊飯モード：発芽時間は2H、4H、6Hから選べます。

■選べる炊き方モード 玄米／発芽玄米・もちもち白米、白米早炊き、雑穀、雑穀早炊き、白米、赤飯、おこげ、炊き込みご飯、お粥(中華粥)

■16通りの「お好みの味機能」搭載 ご飯の“柔らかさ”、“香ばしさ”を自分の好みに合わせて16通りの選択・炊飯できます。

※お好みの味が選択できるメニュー：もちもち白米、雑穀、玄米／発芽、赤飯、おこげ

■選べる保温温度 69℃～80℃まで設定が可能。酵素玄米ご飯の保温・熟成にも最適です。

■多彩な圧力調理機能 豆、煮物、蒸し物などがレシピに合わせてボタンひとつで簡単にできます。さらに、高圧力だから野菜の皮や魚の骨をまるごと調理!

■パン発酵焼き機能 発酵から焼き上げまで手作りパンが楽しめます。

■音声ガイド機能 音声で操作の手順を案内します。はじめての人にもわかりやすく安心です。

■自動洗浄機能 強力スチームの自動殺菌洗浄機能できれいな炊飯器を保つことができます。調理後の臭いが気になる時にもあなたのお手入れをサポートします。

■ダブルパッキン採用 ダブルパッキンにより圧力を封じ込めふっくらと炊きあがります。

■取り外しカバー 内蓋のカバーを取り外し、手軽に洗えます。

### 【仕様】

電 源	AC100v、50/60Hz
消費電力	調理:890w、保温:105w
最大調理容量	1.08L
調整装置圧力	78.4kpa(1.8気圧)
安全装置圧力	117.6kpa
サイズ	幅26.0×奥行37.0×高さ25.7cm
重 さ	5.4kg
コード長さ	1.63m
温度ヒューズ	184℃
容 量	●玄米／発芽2合～4合●もちもち白米1合～6合●白米／白米早炊き／雑穀／雑穀早炊き／赤飯／おこげ／炊き込みご飯2合～4合●中華粥(お粥) 1合～1.5合
付 属 品	計量カップ(一合用)、しゃもじ、掃除用ピン、蒸し器、取扱説明書及びレシピブック
タイマー予約	10分～13時間(玄米／発芽メニューの場合OH炊飯のみ)
保 証 書	有・1年間

### 【設定モード】

1. 現在時刻設定
2. 音声ボリューム設定
3. 保温温度設定
4. お好み保温設定
5. お好み炊飯設定
6. お休み保温設定
7. おこげの焦げ具合設定
8. 炊飯残り時間表示機能
9. 夜間音声ボリューム調整

### なでしこ健康生活13の安全装置

1. 蓋のロック感知装置
2. 残留圧力除去装置
3. 異常加熱放置制御装置
4. 異常圧力防止蒸気排出装置
5. 外蓋開け防止装置
6. 圧力調節装置
7. 加熱防止温度ヒューズ
8. 異常電源遮断回路装置
9. 蒸気調節キャップ安全装置
10. 自動蒸気排出装置
11. 自動温度調節装置
12. 非自動復帰安全圧力排出装置
13. 蓋開閉感知装置動作確認機能

総発売元 株式会社ジーエムピージャパン

〒379-2146 群馬県前橋市公田町590番地

TEL 027-219-6612 FAX 027-219-8002

URL <http://www.gmp-japan.com>

製造輸入元 シェンペクス・インターナショナル株式会社

URL <http://www.shenpix.co.jp/>



### 取扱店