美と健康づくりのための炊飯器

なでしこ健康生活®

一日一回、
「発芽したて玄米ごはん」の
なでしこ健康生活習慣

なでしこ健康生活®
Nadeshiko Healthy Life

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（発酵パン）
- 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®

主な機能

1 玄米を全自動で発芽させ炊飯。
※玄米を最も栄養価の高い発芽直前の状態に発芽させて手軽に発芽玄米ご飯を召し上がれます。

2 超高圧力・高温炊飯だから誰でも簡単に美味しい「発芽酵素玄米」が作れます。
※優れた保温技術で長時間保温熟成

3 手作り発酵パンや電子圧力鍋機能で料理の幅もひろがります。

4 非IH(ヒーター式)だから電磁波の心配もありません。

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.内蓋も取り外して洗えます!

ダイヤモンドコーティング

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出来ます。
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

＼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!!

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し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。

なでしこ式酵素玄米（発芽酵素玄米）

酵素玄米ごはんとは、簡単に言うと炊いた玄米と小豆を熟成させたごはんです。熟成させることによって、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、消化にやさしいのに、腹もちがよいのが特徴です。
酵素玄米ごはんで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。

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、白米ももっちり、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し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・炊飯ができます。
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！

超高圧圧力鍋

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、手間を減らしまた経済的。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。

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。

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。

「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。
(例)発芽時間4hを選択した場合（※2カップの場合）
発芽（4時間）＋炊飯」（約50分）＝約4時間50分後に調理完了。

後はおまかせで、発芽したての玄米がおいしく炊けています！
※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、フックボタンを押して外ふたを開けます。

多機能炊飯器の魅力

高い操作性と安全性、衛生的

- **音声ガイド機能搭載**
  メニューの選択・お知らせを声で案内し、操作が簡単。
- **自動洗浄機能搭載**
  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。
- **安全装置を装備**（13種）
  どなたでも安心してお使いいただけます。
- **非IH**（ヒーター式）
  電磁波の影響の心配もありません。

1台で多機能調理

- **万能調理機能**（超高圧・高温で圧力調理）
  電子圧力鍋として超高圧・高温調理で素材の味を逃さず短時間調理。
- **パン発酵焼き機能**
  発酵から焼き上げまで手づくりパンが楽しめる。
- **白米炊飯ももちろんおいしい**
  モチモチ白米、白米、白米早炊きの3種類のモードでお好みの味に。

充実の炊飯コースで自由自在

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

万能調理：素材別の調理時間・量／目安表

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 口大)	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		
	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		
	枝豆	500g	蒸す	1/2 カップ	10 ～ 15 分		
卵	ゆで卵	7 ～ 8 個	茹でる	1/2 カップ	10 分		
	茶わん蒸し	4 人分	蒸す	1 カップ	15 分		
米	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)

- 材料・水の量が多いと、吹きこぼれの原因となります。
- 素材には個体差がありますので、数値は目安となります。最初は少ない量からお試しください。
- 泡立ちやすい素材は特に、吹きこぼれの原因になりやすいのでご注意ください。
- 表の数値は、吹きこぼれない事を保証するものではありません。

仕様

電源	AC100v、50/60Hz
消費電力	調理：890w、保温：105w 1回あたりの炊飯時消費電力量：182.75wh 1時間あたりの保温時消費電力量：26.22wh
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（発芽玄米の予約炊飯はできません）
保証書	有・3年間

美と健康づくりのための炊飯器

「なでしこ健康生活」

最短2時間で玄米を発芽、そのまま炊飯できる全自動発芽機能で、新鮮な〝発芽したて玄米〟を食卓にお届け。炊飯器で熟成させる酵素玄米用ならではの圧力ロックレバーが乾燥を防ぎ、寝かせれば寝かせるほどモチモチで美味しい酵素玄米になっていきます。白米、発芽玄米、パンの発酵・焼き、おかずの圧力調理もおまかせ。

なでしこ式酵素玄米を簡単・おいしく食べるための機能が満載

全自動で玄米を発芽

玄米とお水を入れてスイッチを押せば、約4時間で栄養満点の発芽玄米に変身。栄養たっぷりの発芽したて玄米を手間いらずで食べられます。市販の発芽玄米を買ったり、自分で玄米を浸水させて発芽させる必要はありません。発芽時間は4時間、6時間から選べ、お急ぎの場合は2時間コースも。

スイッチポンで発芽から炊飯、熟成まで

発芽から炊飯、保温までを全自動でできるので、いつもの炊飯器と変わらずに発芽玄米や発芽酵素玄米をつくれます。土鍋や圧力鍋のように火の番をする必要がありません。音声ガイド機能で操作方法をわかりやすく案内してくれるから、機械の苦手な方でも安心です。

超高圧炊飯でお米の芯まで加熱

一般的な炊飯器は1.2～1.3気圧。「なでしこ健康生活」炊飯器は業界最大の1.8気圧もの超高圧、沸騰温度118℃の超高温で炊飯します。お米の芯まで高い熱を届け、甘みのあるもっちりとした炊き上がりに。

熱伝導率の高いダイヤモンドコーティング

内釜は、銅釜の約5倍の熱伝導率を持つダイヤモンドコーティング。お米の芯まで熱が通り、柔らかくムラのないおいしいごはんを炊くことができます。消費電力も抑えられて経済的。

ダブルパッキン（特許）で圧力を逃がさない

蓋部分には特殊な最新パッキン技術「ダブルパッキン」（特許）を採用。二重のパッキンが圧力をとじこめ、ごはんをふっくらと炊きあげます。

制御保温・調節コントロールでいつまでもおいしく

独自の炊飯温度調節機能により、釜の温度や圧力を自動制御します。酵素玄米の保温に最適な69～80℃に手動設定が可能。ごはんの乾燥を防いでいつでもモチモチの酵素玄米を味わえます。

電磁力(電磁波)の影響なし、電気代もオトク

電磁力を使って高温にするIH炊飯器もありますが、「なでしこ健康生活」炊飯器では電磁波の影響などの面からIH機能は採用していません。「なでしこ健康生活」炊飯器は、超高圧炊飯ながら電磁波はIH炊飯器の約10分の1。電気代もオトクです。

世界特許技術で自分好みの味を見つけて

独自のアルゴリズム炊飯炊き分け機能により、ごはんの「柔らかさ」「香ばしさ」をそれぞれ4段階、自分の好みに合わせて16通りから設定できます。柔らかさや香ばしさも思いのまま。自分好み、家族好みの炊き上がりを楽しめます。

なでしこ式酵素玄米のつくり方

「なでしこ健康生活」炊飯器を使い、発芽から炊飯、熟成までを行います。誰でも失敗することなく、おいしい酵素玄米が簡単につくれます。

◎用意するもの

「なでしこ健康生活」炊飯器
泡立て器
ボウル

玄米……4合
玄米酵素ブレンド（小豆と雑穀）……大さじ6
天然塩……小さじ1/2
水……800㎖

※玄米＋小豆のみでつくる場合は、玄米酵素ブレンドの代わりに小豆1/5 カップ（32g）

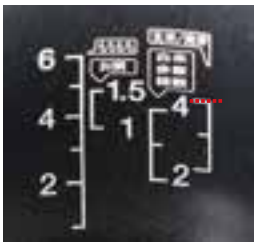
手順

1 玄米をとぎ洗いします

2 1のといだ玄米に玄米酵素ブレンドと塩を入れ、水を加えます

3 泡立て器でゆっくりと水が濁るまでかき回します

4 ボウルの玄米、玄米酵素ブレンド、塩、水をそのまま炊飯器の内釜に移します



水の量は「玄米／発芽」の目盛り4合を基準に調整しましょう。古米の場合は目盛りよりやや多め、新米の場合は目盛りよりやや少なめに

5 内釜の外側面をよく拭いてから、炊飯器にセットします

メニューから「玄米／発芽」ボタンで発芽時間を設定し、「炊飯」ボタンを押してスタートします。発芽時間は夏場：4時間、冬場：6時間が目安ですが、急ぎの場合は2時間でもOKです

6 発芽が終わると自動的に炊飯モードに切り替わり、ごはんを炊きはじめます

約50分程度で炊き上がります

7 炊き上がった時点で蒸らしは終了しているので、ごはんをふっくらとかきまぜましょう

モチモチした食感はありませんが、炊き上がったばかりの状態でもおいしく召し上がれます

8 炊飯器に7のごはんを入れたまま保温を続けます

※保温中は圧力ロックレバーをロックにしてください

2、3日で熟成が進んだ「なでしこ式酵素玄米（発芽酵素玄米）ごはん」のできあがり。1日に1回、水分でムラができないように炊飯器のごはんをかきまぜましょう。保温を続けることで、熟成中に腐ることはありません

円熟炊き

なでしこ健康生活の
「円熟炊き」プログラムで
発芽炊飯した酵素玄米は、
甘み（直接還元糖）が
約2倍に膨らむから、
より美味しい酵素玄米が
召し上がれます。

一気に減圧してかき混ぜる。　1.8気圧で加圧する。

加熱した後、一気に減圧して釜底からお米をかきまぜる

発芽時間中の玄米を芯までじっくり吸水させることで、水中に甘み成分が溶け出します。
また溶け出した糖分が玄米の表面に付着し、お米の甘み成分（直接還元糖）がアップ。
最大1.8気圧の高温沸騰で熱を閉じ込め、加圧した後、一気に減圧してお米を釜底から回転させながら加熱することで、粘りと甘みを引き出し、ふっくらもっちりの本当に美味しい酵素玄米ごはんが炊きあがります。

発芽機能

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。
最短2時間で発芽させる機能は
なでしこ健康生活だけに
搭載されている最新技術です。
※2020年3月時点当社調べ

全自動で発芽玄米が
炊きあがります。

炊飯器に洗った
玄米をセットします。

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、約５時間で栄養満点の発芽玄米ごはんができます。発芽から炊飯、保温までをスイッチ１つの全自動ででき、栄養たっぷりの発芽したて玄米をラクチンにお召し上がりいただけます。発芽玄米炊飯モード：発芽時間は２H、４H、６Hの３種類から選べます。
例）発芽時間４ｈを選択した場合（※２カップの場合）
発芽（４時間）＋炊飯（約50分）＝約４時間50分後に調理完了。
（発芽時間は夏場は４H、冬場は６Hが目安です。お急ぎの方は２H発芽をお選びください）

熟成させてもっとおいしく

炊き上がったごはんを熟成させれば
「なでしこ式酵素玄米（発芽酵素玄米）」に。
1日1回ごはんをかき混ぜて保温を続けます。
日が経つごとに奥の深い味わいと、
モチモチとした消化のよい食感へと変化していきます。
熟成3〜4日目が食べ頃で、
おいしく食べる期間の目安は5日以内です。

1 day

炊き上がりの状態。まだ熟成はしていませんが、このままでも発芽玄米と雑穀の栄養が詰まったごはんとしておいしく食べられます

2 day

2日目。色がやや濃くなり、しっとり、モチモチしはじめます。水分のムラをなくすためにしゃもじでひっくり返しましょう

3 day

この時期からが食べ頃です。全体的にモチモチして香ばしく、甘みも増え、見た目は赤飯のようです

4 day

甘みが増し、味や食感も赤飯のように。玄米とは思えない弾力のある歯ごたえが楽しめます

5 day

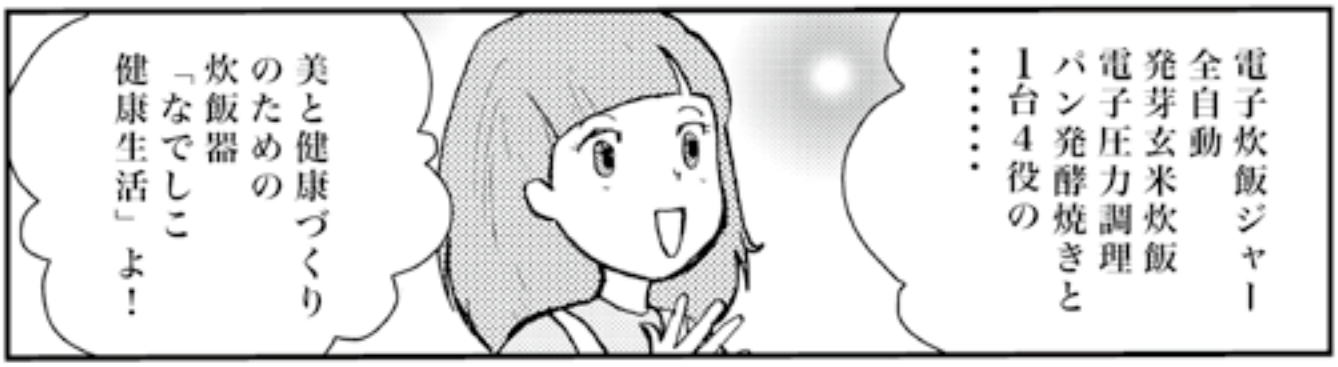
熟成がよく進み、香ばしく歯ごたえもよい状態に。適切な保温温度を保つ限り、5日以上熟成をしても腐ることはありません

POINT 保温中の乾燥に注意

通常の炊飯器では保温期間が長いほど（5日目頃から）炊飯器の開け閉めなどによって水分が飛び、ごはんの表面が乾燥して固い食感になってしまいます。食べ頃のうちに冷凍保存をしておいたり、乾燥した酵素玄米ごはんは雑炊やおかゆ、チャーハンに利用するとよいでしょう。
蓋についている「圧力ロックレバー」をロックすることでごはんの酸化と乾燥を防ぎ、最後の一口までおいしく食べられます。

お届けものでーす
はーいご苦労様

ママそれなあに？
これはね

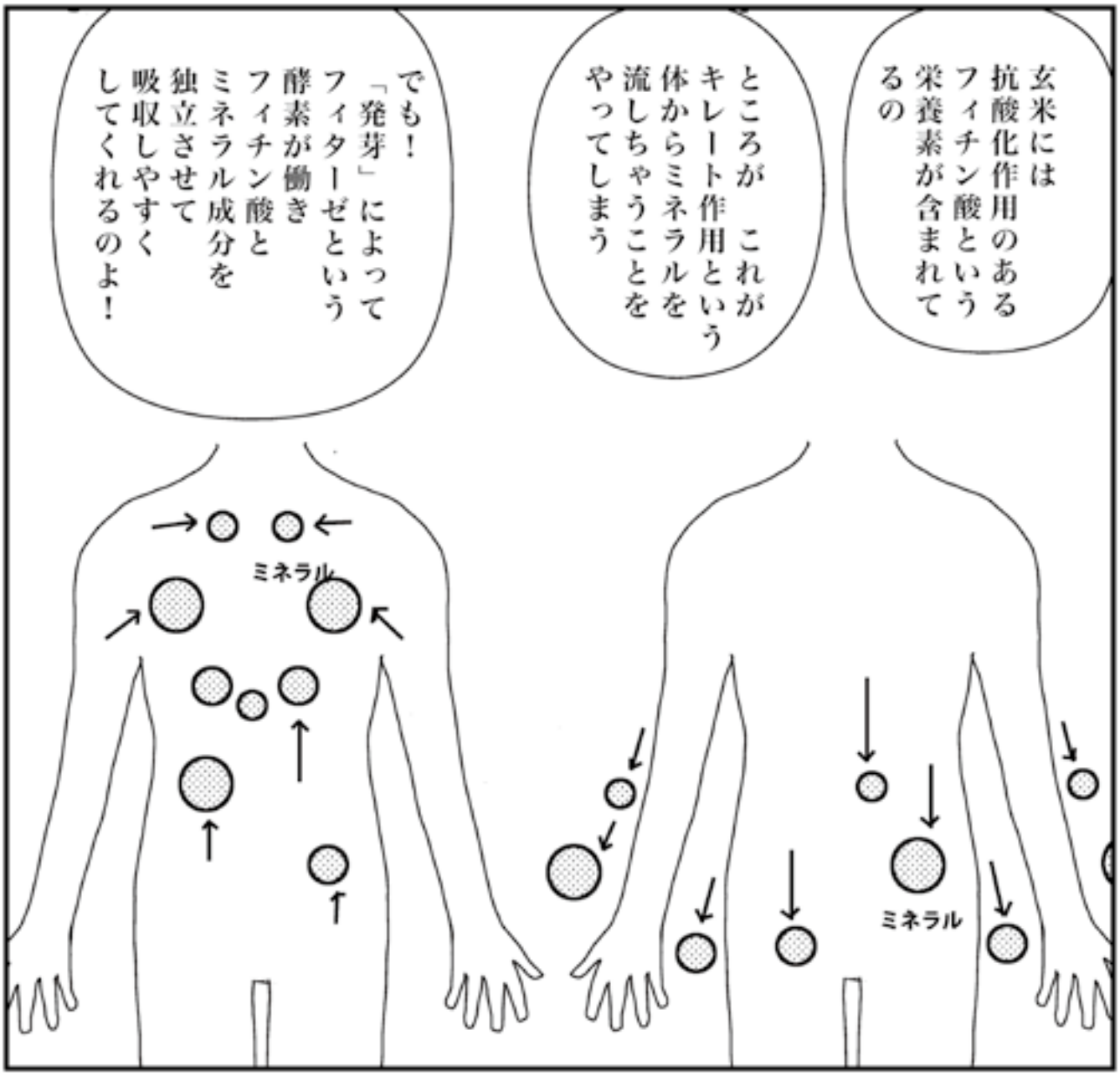

電子炊飯ジャー全自動発芽玄米炊飯電子圧力調理パン発酵焼きと1台4役の……
美と健康づくりのための炊飯器「なでしこ健康生活」よ！

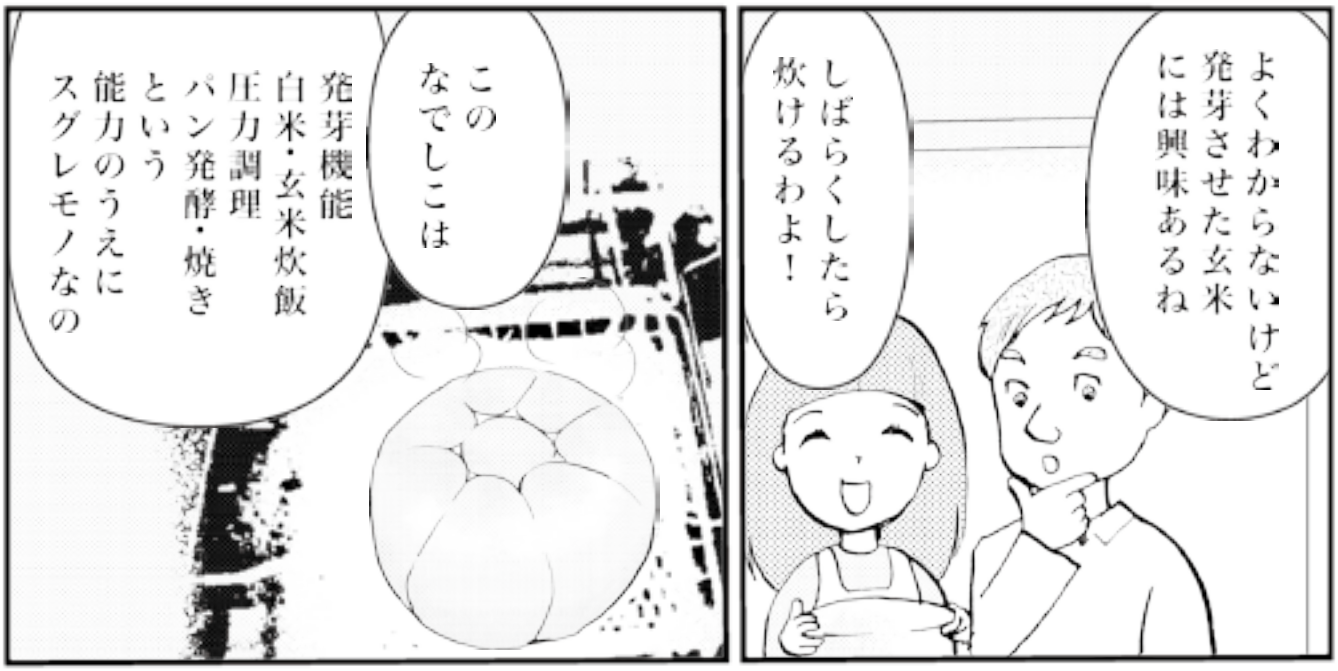
なでしこ健康生活
NO610F
炊飯
早炊き
取消
モード
メニュー/戻
確認
なでしこ健康生活

1

普通の炊飯器とは違うの？
白米も玄米もおいしく炊けてしかも
玄米を発芽させる機能があるの
さっそく試してみるわね
玄米発芽炊飯のときは洗った玄米を入れてスイッチポンでいいんですって
N0610F
炊飯
つけ置きとかしなくていいの？
発芽から炊飯保温まで全自動よ
そのまま炊ける
発芽玄米
「発芽玄米」ってお店でも売ってるよ！
「なでしこ」で発芽させるのには理由があるのよ

お店で売ってる発芽玄米は工場で発芽させた後人工的に成長を止め保存処理されているの
でもなでしこで玄米を発芽させると自然で新鮮な発芽玄米が得られるの
発芽させることで栄養価が高まり消化吸収もよくなるのよ


玄米には抗酸化作用のあるフィチン酸という栄養素が含まれてるの
ところが　これがキレート作用という体からミネラルを流しちゃうことをやってしまう
でも！「発芽」によってフィターゼという酵素が働きフィチン酸とミネラル成分を独立させて吸収しやすくしてくれるのよ！
ミネラル
ミネラル



国内最大級
1.8気圧という
超高気圧と
（一般の炊飯器は
1.2～1.3気圧）
118°Cの
高温で加熱

白米も玄米も
ツヤツヤ
ふっくら

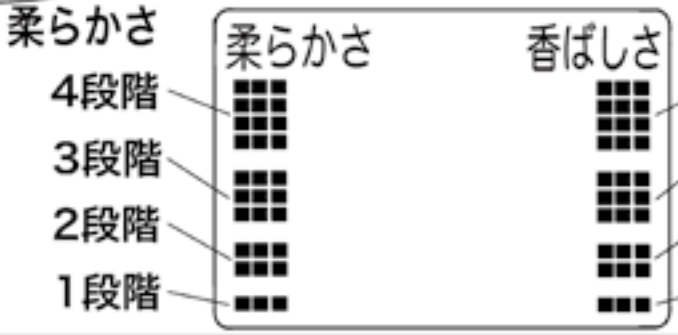
電気代も
1回の炊飯で約6円
保温は1時間で
0.58円と
お財布に優しいです

そして16通りのお好みの味機能

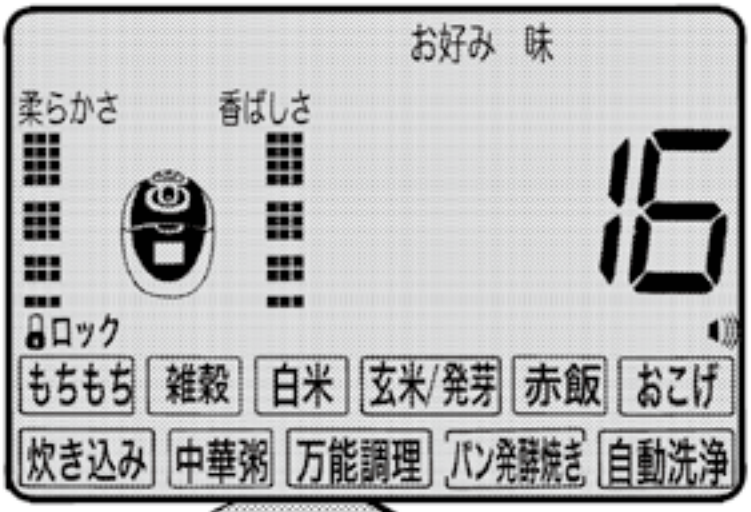
まず炊き上げ方が

「柔らかさ」「香ばしさ」がそれぞれ4段階あり

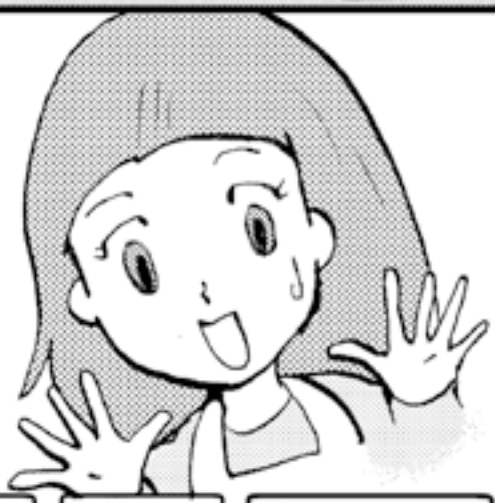
柔らかさ2と香ばしさ1柔らかさ4と香ばしさ3など自由に組み合わせることが出来ます



炊き方4通り×4通りで、16通りだね

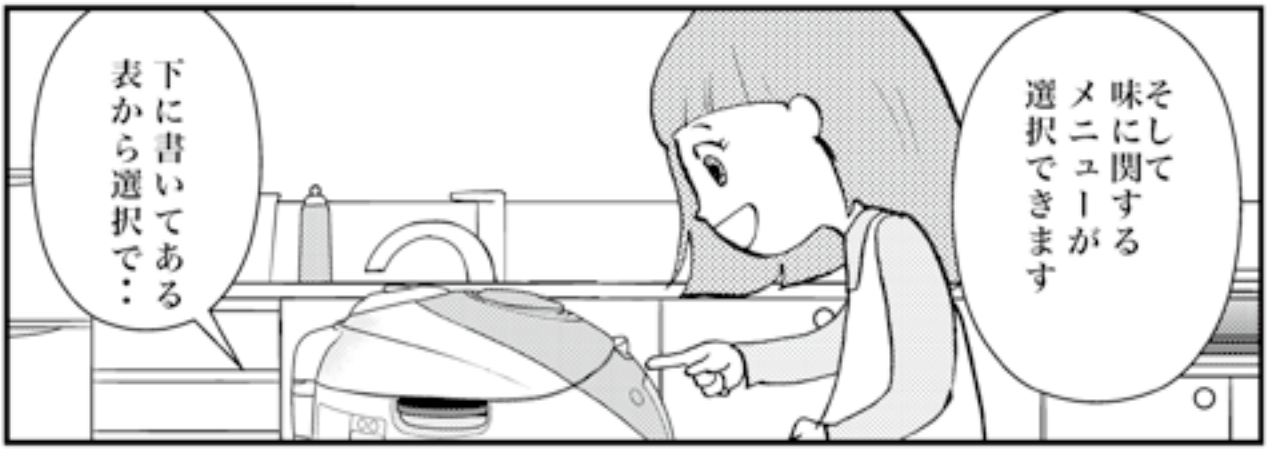


こんなに機能が！



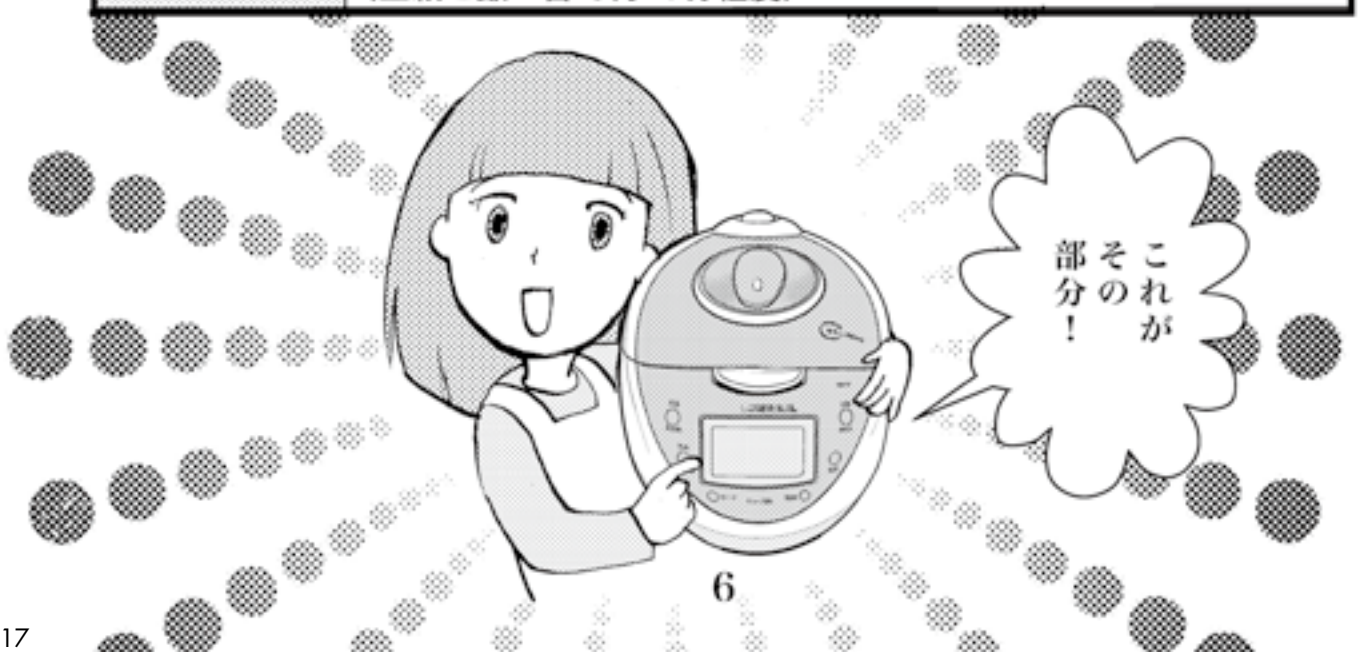
もちもち　雑穀　白米　玄米/発芽　赤飯　おこげ

炊き込み　中華粥　万能調理　パン発酵焼き　自動洗浄

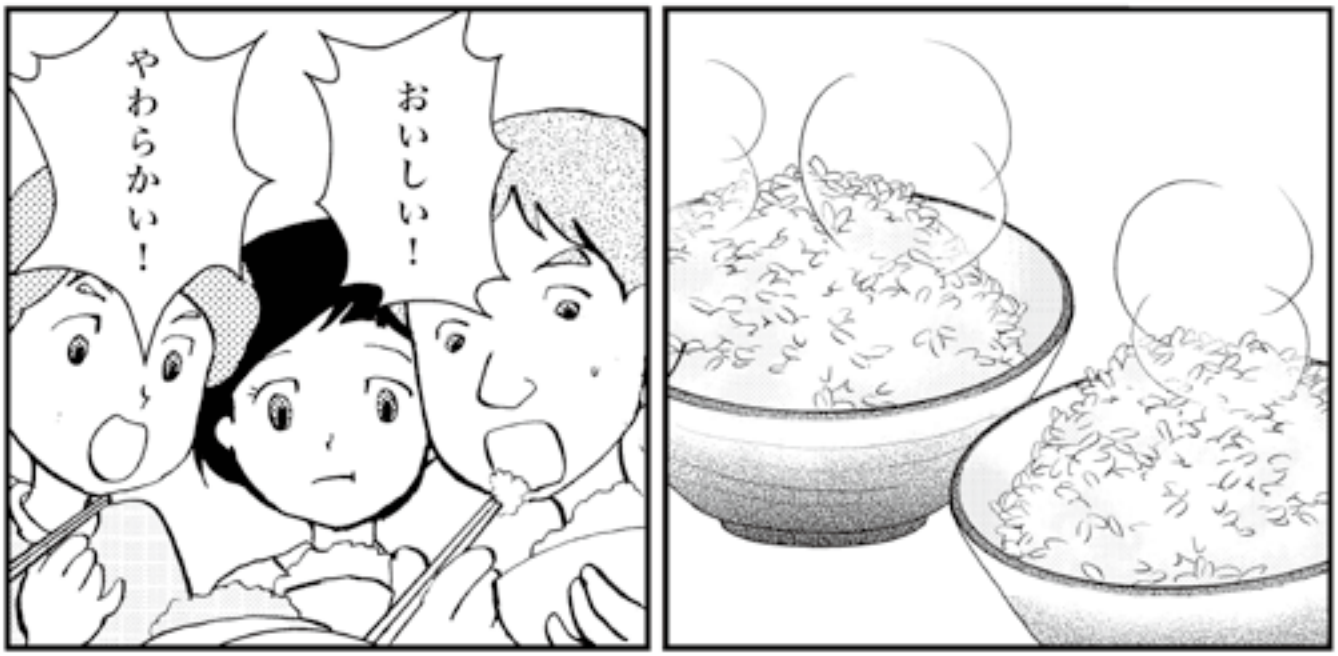


◆メニューのバリエーション◆

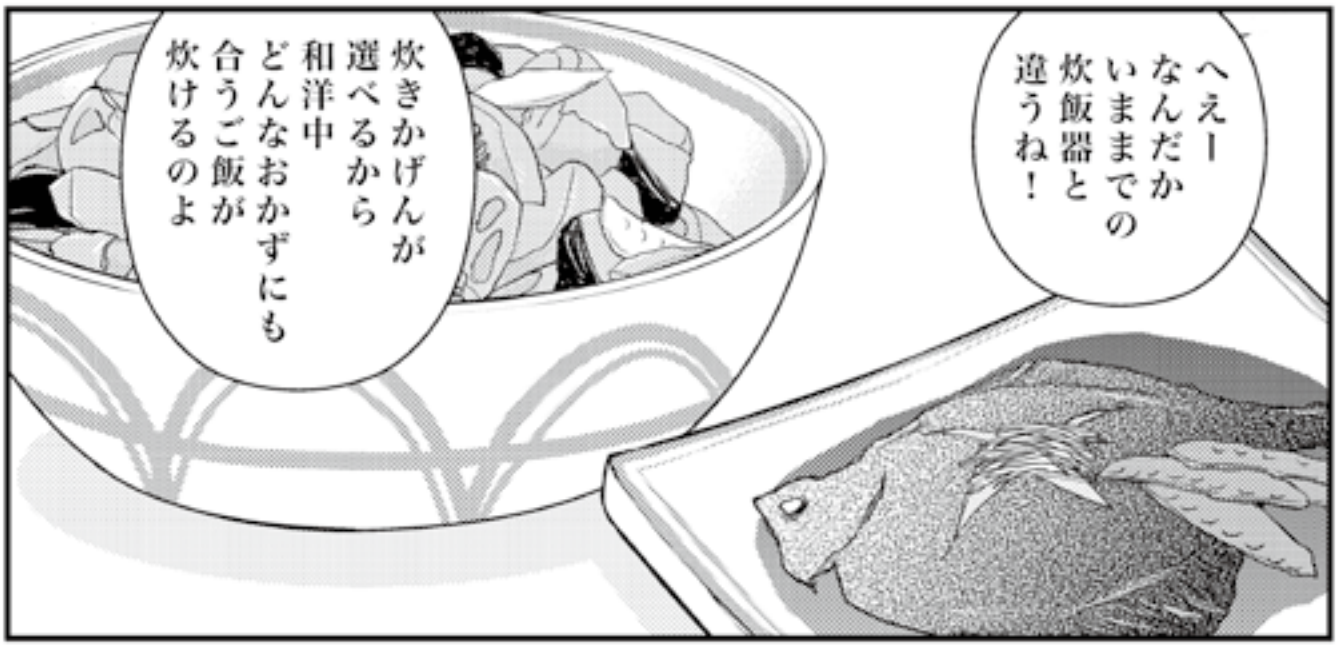
もちもち	白米でもちもちしたご飯を炊くときに使用
雑穀	白米に雑穀を混ぜて炊くときに使用
赤飯	赤飯を炊くときに使用
おこげ	おこげを作ってくれます
中華粥	お粥を炊くときに使用
白米	一般的な白米を炊くときに使用
玄米・発芽	玄米を発芽させ　発芽玄米を炊くとき使用
発酵パン（発酵・焼き）	発酵パンを発酵させるときと焼くときに使用
炊き込みご飯	炊き込みご飯を炊くとき使用
万能調理	手動で蒸し時間を設定して調理
自動洗浄	炊飯・保温や調理後の染み付いた臭いを洗浄するときに使用
白米・早炊き	白米メニューを選択後　炊飯・早炊きボタンを２回押します（白米２合で約18分程度）
雑穀・早炊き	雑穀メニューを選択した後　炊飯・早炊きボタンを２回押します（五穀ご飯２合で約29分程度）



そんなに沢山炊き方があるのか凄いなあ
玄米、炊飯を始めます
しゃべったよ！
音声ガイドが付いていて慣れない人でも簡単に使えるの
蒸気、排出を始めます
蒸らし、を始めます
へえー わかりやすいなー
かんじんのお味は・・？
なでしこ健康
NO610F
炊飯
早炊き
取消
確認
モード



おいしい！
やわらかい！

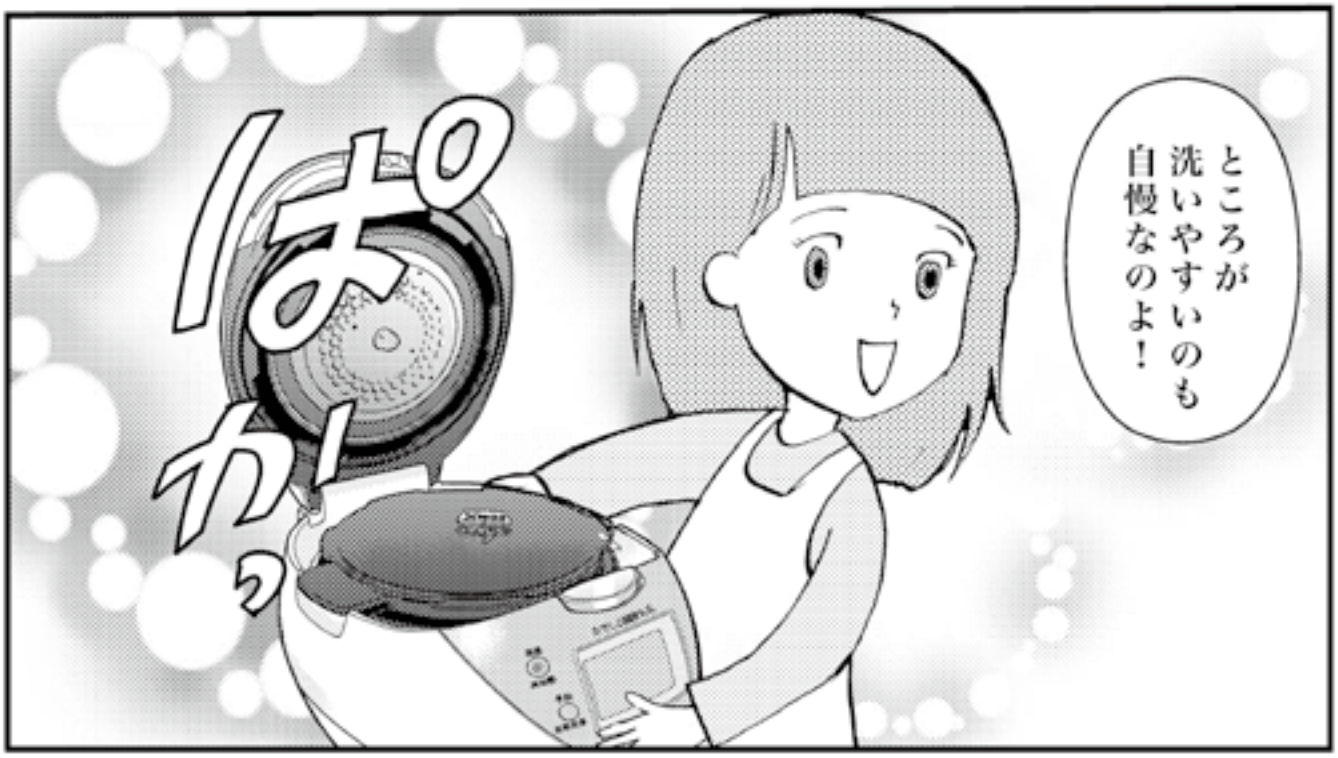

へえー なんだか いままでの 炊飯器と 違うね！
炊きかげんが 選べるから 和洋中 どんなおかずにも 合うご飯が 炊けるのよ

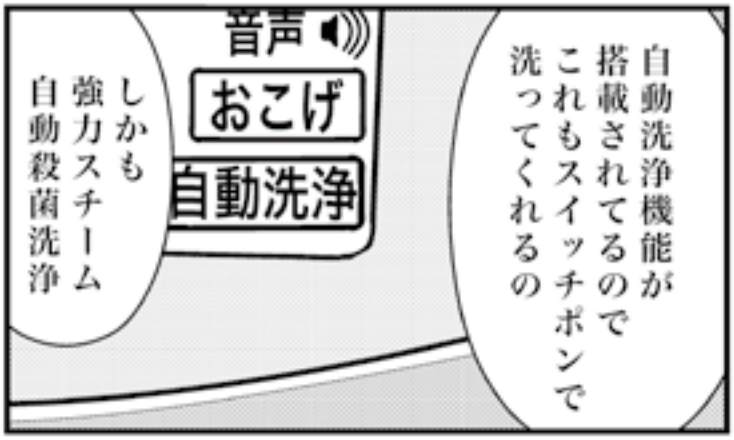
ご飯を 炊く以外に 圧力調理も 出来るから
煮込み料理にも 活躍！

リゾットや中華粥も出来るのよ

炊飯以外の機能も充実してるんだね

でも調理後の汚れは？
あとでまたご飯炊くと思うと気にならない？
DIAMOND
なでしこ試作生活


ところが洗いやすいのも自慢なのよ！
ぱか



1 釜のロック感知装置

圧力ロックレバー位置（ロック、解除）によって　ヒーター電源の動作を可能にしてくれる安全装置です。ハンドルの位置が"ロック"の場合だけ炊飯できます。

2 残留圧力除去装置

微細な残余蒸気圧を除去させてふた開閉をなだらかにする装置（圧力弁）です。

3 異常加熱放置制御装置

製品の使い方の間違いや製品自体に異常が起きた時、自己診断機能によりその内容をコードで自動的に表示します。

4 異常圧力防止蒸気排出装置

異常圧力によって１次圧力解除安全装置が動作しなかった時にも、もう一度内部圧力を除去してくれる安心の圧力除去安全装置です。

5 外釜開け防止装置

炊飯が始まると、圧力感知装置によって圧力調整レバーが掛かるように設計されて、安全なときだけフタが開けるように考案された安全装置です。

6 圧力調節装置

圧力調整装置（圧力弁）の重さにより内釜内部の圧力が高くなり過ぎると、圧力錘が上がり、蒸気を外部に排出して、内釜の圧力を一定に保ってくれるので安全です。

7 加熱防止温度ヒューズ

異常発熱防止の目的で、温度ヒューズを内蔵しました。

8 異常電源遮断回路装置

部品やショートなどの異常が発生した時、回路の基板上のパターンヒューズが電源入力を遮断します。

9 蒸気調節キャップ安全装置

圧力弁をソフトスチームキャップが３６０度完全に囲い、蒸気が一回り以上回って出るので、静かで安全に排出されます。

１０ 自動蒸気排出装置

炊飯中に圧力弁が作動しない時、内部圧を除去してくれる安全装置で、炊飯完了後、自動的に蒸気を排出してくれます。信頼性の高いバルブです。

１１ 自動温度調節装置

内釜ケース底面に装着されて内釜のセットの有無は勿論、内釜の外部温度を感知して最適の温度に調整してくれます。

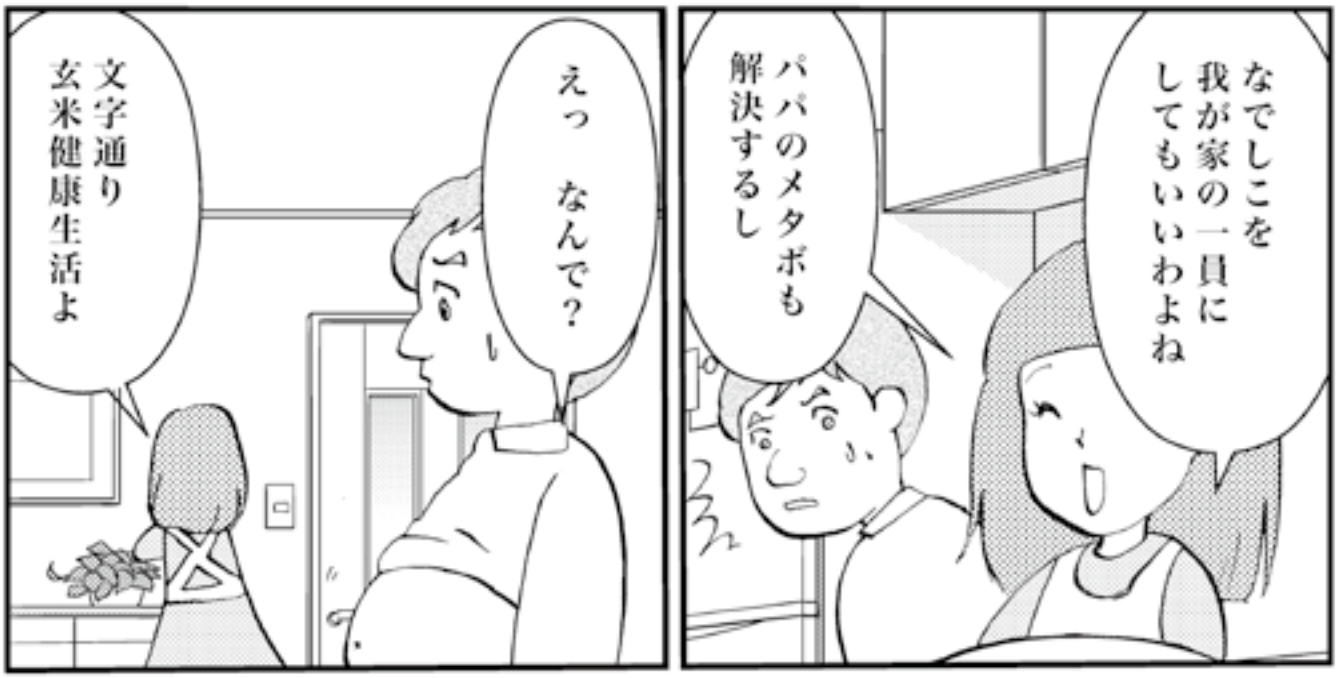
１２ 非自動復帰安全圧力排出装置

異常圧力が発生した場合でも蒸気を安全に排出してくれるので万が一の場合でも安心できます。

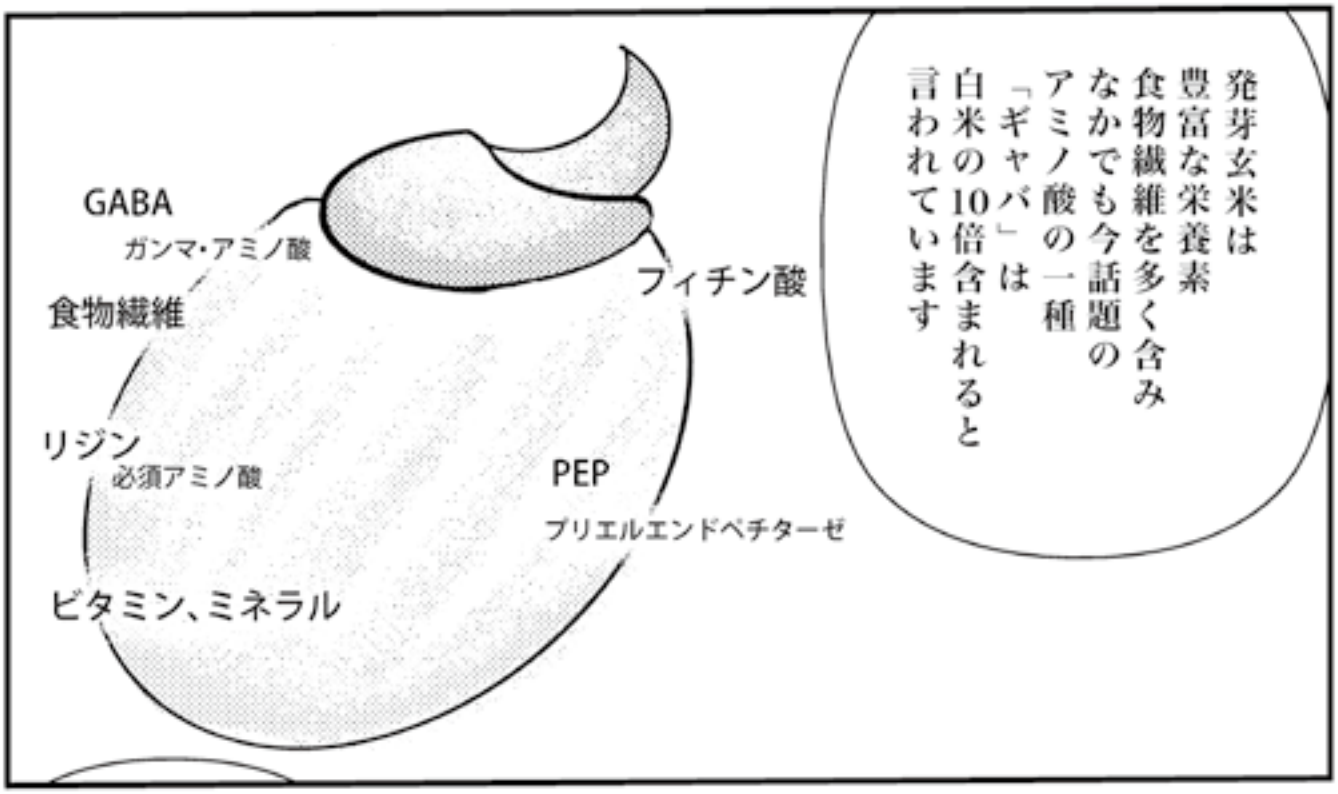
１３ 蓋閉め感知装置

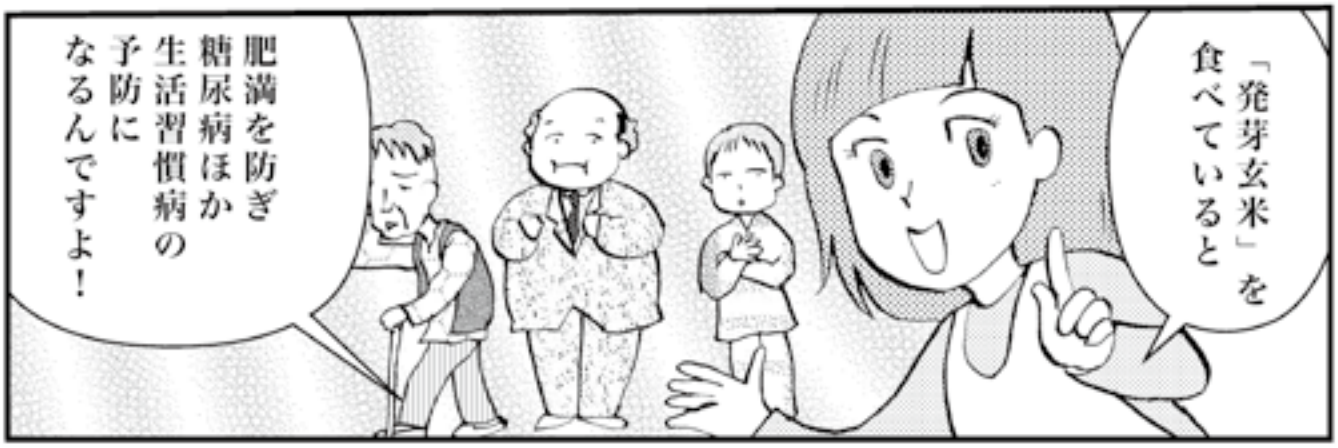
蓋にある圧力ロックレバーの位置・動作を自動で確認し、正常な使用条件のみ、炊飯機能などの動作が可能になる安全装置です。

そして炊飯時や保温時ために13の安全装置が付いているの！


なでしこを我が家の一員にしてもいいわよね
パパのメタボも解決するし

えっ　なんで？
文字通り玄米健康生活よ

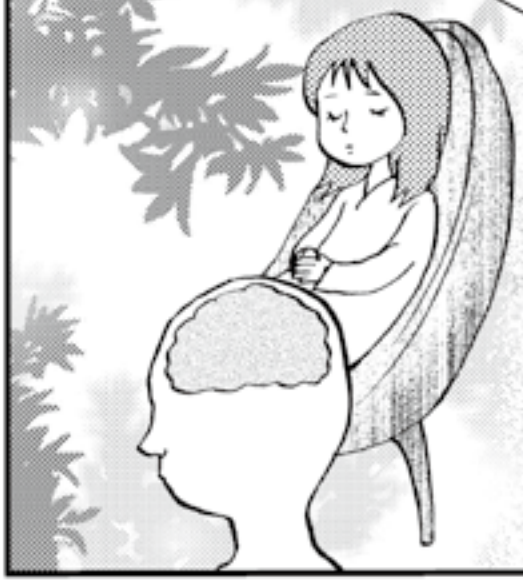

発芽玄米は豊富な栄養素食物繊維を多く含みなかでも今話題のアミノ酸の一種「ギャバ」は白米の10倍含まれると言われています
GABA
ガンマ・アミノ酸
食物繊維
フィチン酸
リジン
必須アミノ酸
PEP
プリエルエンドペチターゼ
ビタミン、ミネラル

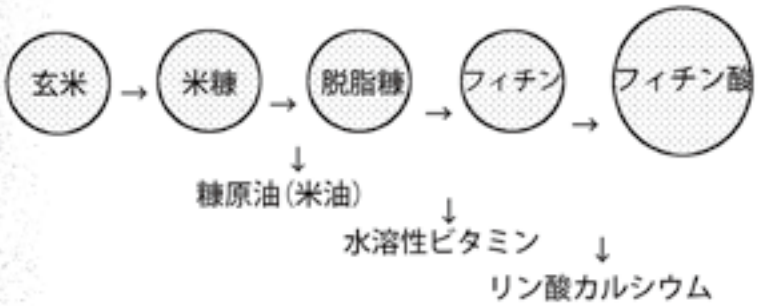

「発芽玄米」を食べていると
肥満を防ぎ糖尿病ほか生活習慣病の予防になるんですよ！

ギャバは
アミノ酸の一種で
血圧と神経の調整作用
があります

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、それが
白米の約10倍
玄米の約2倍に
増加すると
言われています

ギャバは
心を
落ち着かせる
抗不安作用、
抗けいれん作用のほか
脳の代謝機能亢進も
促進します

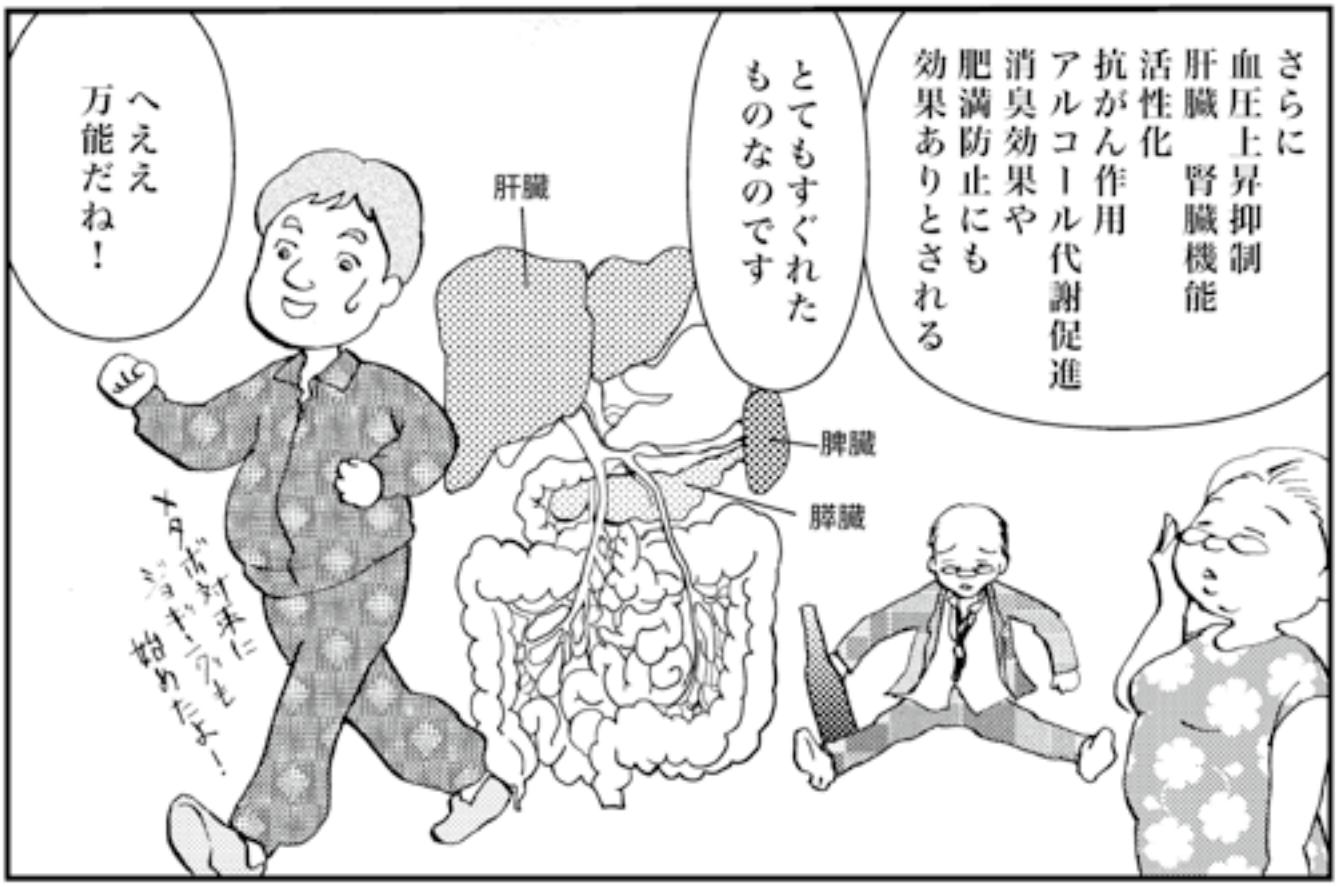




さらに
血圧上昇抑制
肝臓　腎臓機能
活性化
抗がん作用
アルコール代謝促進
消臭効果や
肥満防止にも
効果ありとされる

とてもすぐれた
ものなのです

へええ
万能だね！

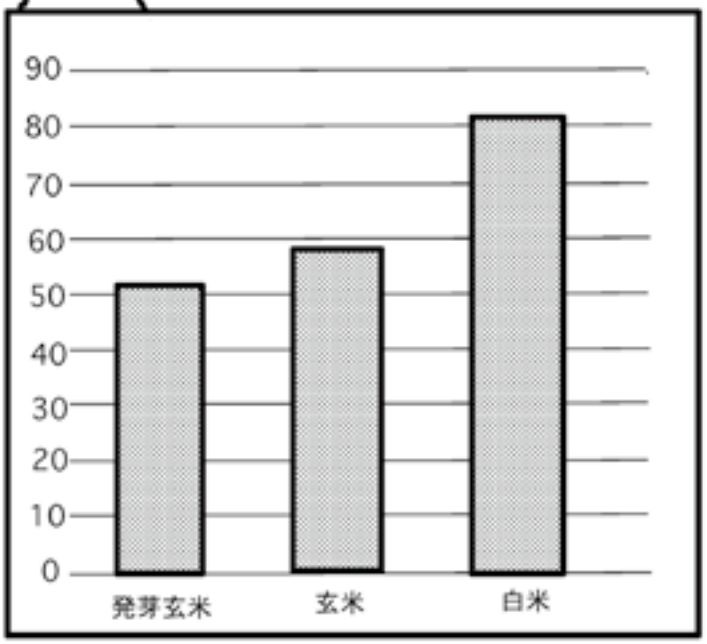


	エネルギー（GI値）	タンパク質	脂質	糖質	ギャバ	カルシウム	マグネシウム	ビタミンB1	食物繊維
白米	365kcal (84)	6.1g	0.9g	77.1g	1.5mg	5mg	23mg	0.08mg	0.5mg
玄米	350kcal (56)	6.8g	2.7g	73.8g	7mg	9mg	113mg	0.41mg	3.0mg
発芽玄米	344kcal (51)	6.8g	2,9g	72.5g	15~20mg	10mg	111mg	0.38mg	3.2mg

このように栄養成分表を見ても タンパク質 カルシウム ビタミン 食物繊維など 多く含まれ たいへん栄養価が 高いことが わかります

GI値（血糖値が上がる速度）が白米の84に対し発芽玄米は51と低くなっていて糖質がゆっくり吸収されるので腹持ちが良くダイエットにも適しています

血糖値が上がる速度（GI値）

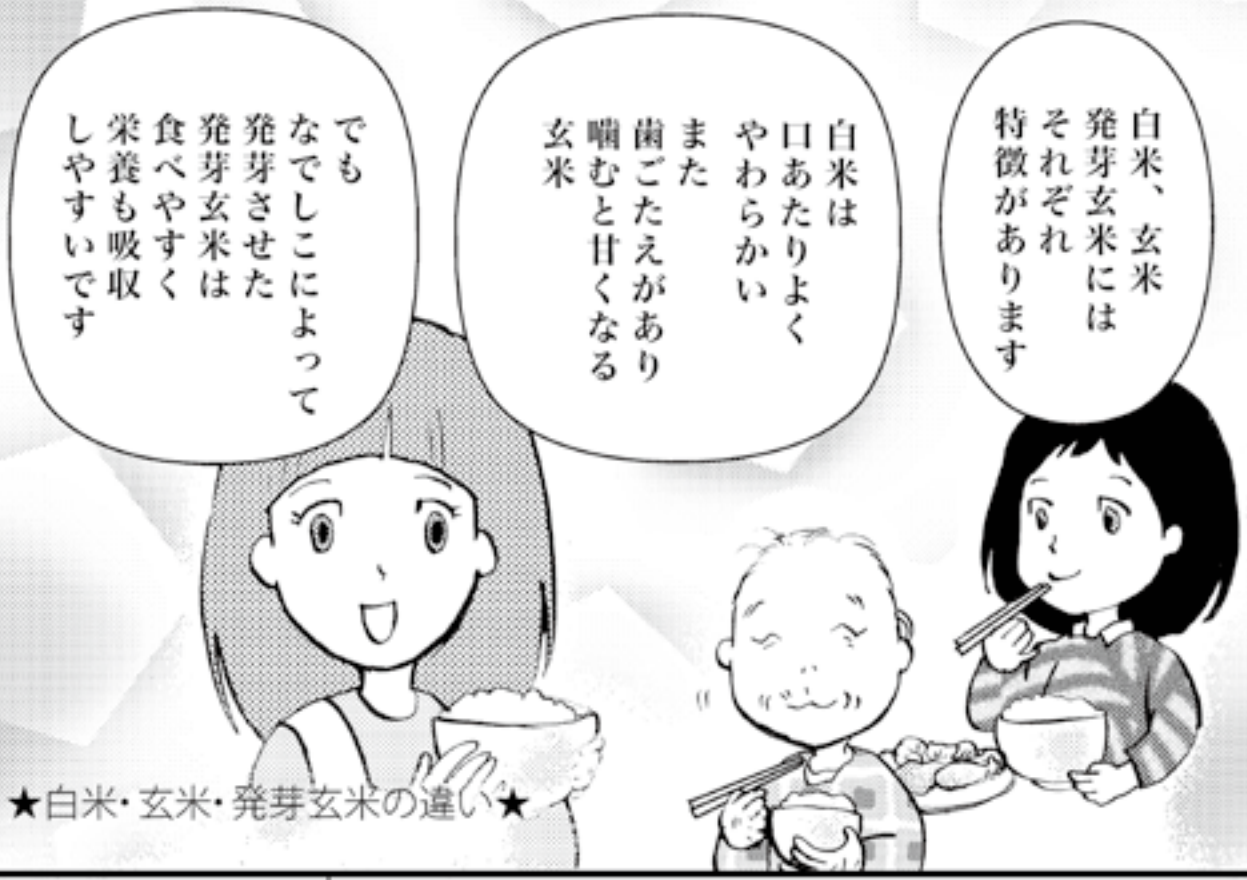


発芽玄米５１

玄米５８

白米８４

お腹がすくまで時間があるってことだね！



★白米・玄米・発芽玄米の違い★

白米 	収穫された稲から、もみ殻、ぬか、胚芽を取り除いたもの 胚乳という部分のみ 口当たりはよくやわらかいが ビタミン、ミネラル、食物繊維などは胚芽に含まれているので 栄養価は高くない 発芽しない
玄米 	もみ殻だけ取り除いたもの、胚芽は残っているので 栄養素は含まれている しかし硬くて吸収しにくい 水につけておくと発芽する
発芽玄米 	玄米が発芽したもの 芽を出すために蓄えられていた栄養素が一気に増え 炭水化物やたんぱく質は分解され吸収しやすくなる 外皮もやわらかくなり、炊きやすい うまみと栄養価が増す

効能をまとめると・・・

ダイエット効果

ギャバに中性脂肪を落とす作用がある
フィチン酸が満腹中枢を刺激して
食欲を抑える

美肌効果・若返り

フェルラ酸、フィチン酸、トコトリエノール
などの抗酸化物質が、老化の元活性酸素を
除去してくれる

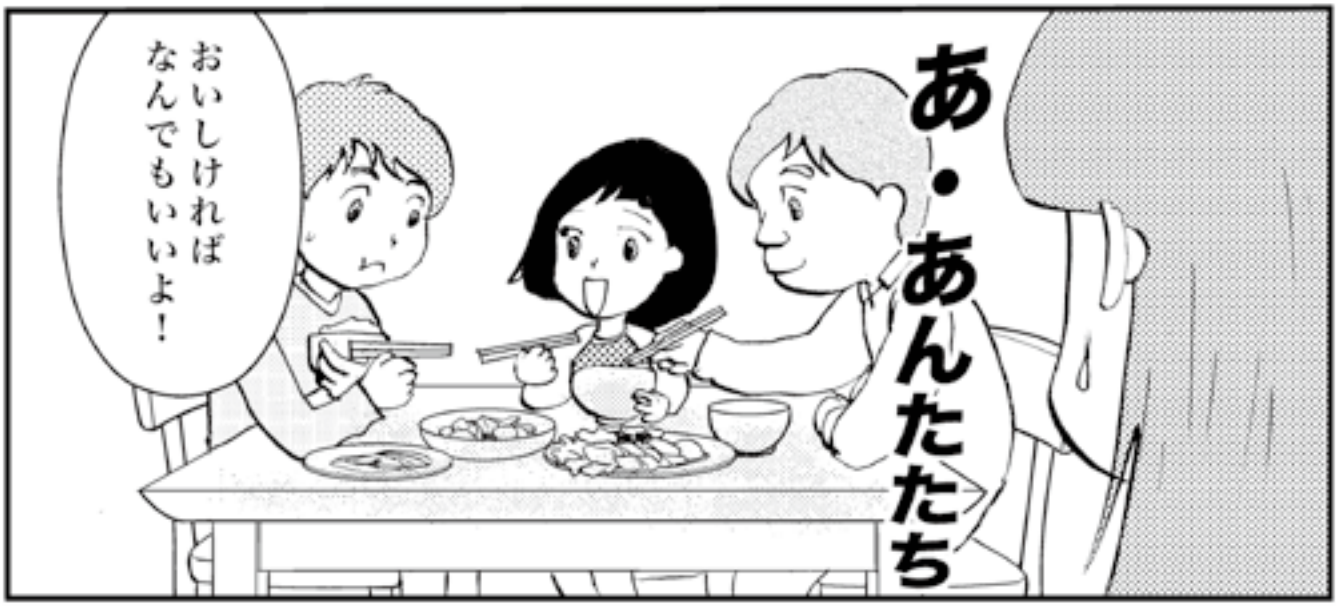
生活習慣病の予防・改善

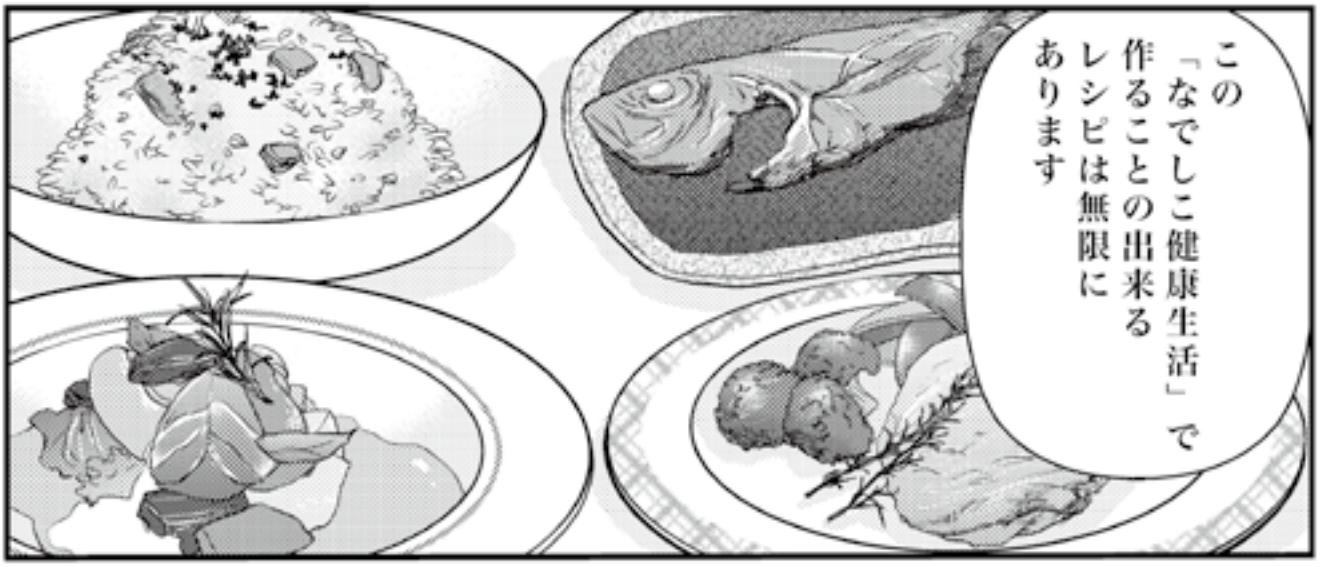
高血圧に効果
すい臓や肝臓の働きを良くし
血糖値を安定させる、悪玉コレステロールを
減らす働きがある

心の安定

脳への酸素供給量を増やし、脳細胞を活性化させる
意欲低下の改善、アルツハイマー症予防
長期記憶促進、学習能力増強

こんなにいっぱい！





「なでしこ健康生活」で発芽玄米ごはんを楽しくおいしく食べて健康生活を送りましょう！

なでしこ 健康生活

Nadeshiko Healthy Life

株式会社はつが
〒161-0033
東京都新宿区下落合1-8-9　菅原ビル1F

電話（フリーダイヤル）0120-825-417
受付10：00〜16：00
※休業日：水曜、土日、祝日

FAX 03-4496-4922

なでしこ健康生活　公式オンラインショップ
https://veggy.life/

なでしこ健康生活　定期便ユーザー専用公式オンラインショップ
https://genmai.co/

なでしこ健康生活レシピ　Instagram
https://www.instagram.com/nadeshiko_healthy_life/

なでしこ健康生活公式オンラインショップ　Instagram
https://www.instagram.com/veggy_nadeshiko/

なでしこ健康生活　Facebook